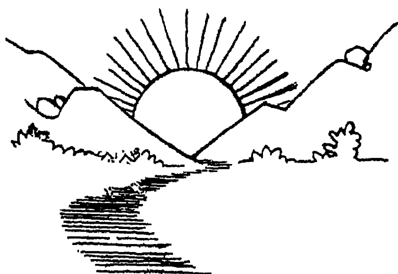
సహస్ర
సువర్ణసూక్తిసుధ

రచన - సేకరణ
యోగాచార్య
డా॥ వి.వి. రామరాజు



© 375038
ప్రకృతి చికిత్సాలయం
కాకినాడ - 533 005
1999

సహస్ర సువర్ణసూక్తిసుధ

రచన - సేకరణ : డా॥ వి.వి. రామరాజు

ప్రథమ - ముద్రణము 1999

కాపీలు - 2000

© 375038 (Hosp)
377206 (Res)

ప్రతులకు

డా॥ వి.వి.రామరాజు

ప్రకృతి - చికిత్సాలయం,

బోట్‌క్లబ్ దగ్గర,

కాకినాడ - 533 005

వెల : 15-00

పుస్తకానికి - పూర్వఘట్టం

పనిలేనమ్మ పిల్లి తల గొరిగిందన్నది సాధారణ సామెత.

నేను 1998 జూలైనెల 27వ తేదీన - బోటుక్లబ్‌వద్దనున్న మా చికిత్సాలయం నుండి సాయంత్రం 6-30 గం॥లకు బ్యాంకు కాలనీలో నున్న మాఇంటికి బయలుదేరా! బోటుక్లబ్‌వద్ద మెయిన్‌రోడ్డు దాటుచుండగా - ఎడమవైపునుండి ఒక స్కూటరు నా ఎడమ మోకాలుకు ముందుచక్రం బలంగా గుద్దింది. ఆదెబ్బకు మెయిన్‌రోడ్డు మధ్యలో వెల్లకిలాపడిపోయి, కిక్‌రాడ్ ఎడమకాలి చీలమండపైన లోపలికి దిగబడి పుండై రక్తం కారుచున్నది. చుట్టుపట్లజనం వచ్చి నన్నులేపి ప్రక్కన స్టూలు వేసి కూర్చోబెట్టారు. ఇంతలో మా చికిత్సాలయానికి కబురు అందగానే మాకారులో నా ఇద్దరు డాక్టరు కుమార్లు వచ్చి - వెంటనే భానుగుడివద్ద ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్ళారు. వారు వెంటనే పుండుకడిగి కట్టుగట్టి - కాలికి - యక్స్‌రే తీశారు. దానిని ఆర్థోపేటిక్ సర్జనుగారు వచ్చి పరీక్షించి, కిక్‌రాడ్డు గుచ్చుకున్నచోట కాలిపెద్దఎముక ప్రక్కనున్న పలుచని ఎముక చిట్లిందన్నారు. అందుకు కాలికి కదలకుండా కట్టువేసి నెలరోజులు ఆసుపత్రిలో పరుండిపోవాలన్నారు. 86 సం॥ ముసలి వయస్సులో ఎముకలు పెళుసుబారి ఉంటాయి. త్వరగా అతుక్కోవు అన్నారు. అప్పుడు నేను ఎముకచిట్లినచోట ఏమైనా గమ్‌లాంటిది వ్రాసి అంటిస్తారా? అంటే - అలాంటివేమీ ఉండవు - దానంతటదే నేచురల్‌గా అంటుకొనిపోతుంది అన్నారు.

అప్పుడు నేను ఇంతవరకు ఏ ఆసుపత్రిలోనూ ఒక్కరోజుగూడా పరుండి ఎరుగను. మాది నేచర్‌క్యూర్ ఆసుపత్రే

గనుక, అక్కడే విశ్రాంతిగా పరుండిపోతాను, అనిచెప్పి, వారికిఫీజులు అందించి, తిరిగిరాత్రి 8 $\frac{1}{2}$ గం॥లకు మా చికిత్సాలయంలోని స్పెషల్ డీలక్సు రూమ్‌లోనికి వచ్చి కాలుకు తడికట్టు వేసుకొని కాలుకదపకుండా పరుండిపోయాను.

అట్టిస్థితిలో నేను దాదాపు 2నెలలు మా చికిత్సాలయానికి పరిమితమైపోయాను. ప్రకృతి చికిత్సలు చేస్తూ విశ్రాంతిగా ఉండుటవల్ల - కాలుసెట్టైపోయింది. మోకాలులో నొప్పితగ్గి మామూలుగా - వజ్రాసనం - పద్మసనాలు గూడా వేయగలుగుచున్నాను.

విశ్రాంతిగానున్న ఈరెండు నెలలో "తిరిగేకాలు - తిట్టే నోరు ఊరుకోవు", అన్నట్లు పుస్తకాలువ్రాసే నా మస్తకం నుండి **"సహస్ర-సువర్ణ-సూక్తిసుధ"** అనే ఈపుస్తకం వెలువడింది. నాకు సహజంగానే పండుగులకు, సువర్ణసూక్తులు ప్రతి సంవత్సరం వ్రాసి ఆత్మీయుల కందించుట, నూతన వధూవరులకు, జన్మదిన బాలలకు, శుభాశీస్సులు వ్రాసి అందించుట అలవాటు. అందుచే - నా మస్తకం నుండి ఈ చిన్నపుస్తకం, వెలువడింది. ఇందు సాధారణ సూక్తులు దివ్య పురుషుల వాక్కులు - ఆరోగ్యసూక్తులు - ఆధ్యాత్మిక సూక్తులు, సాధారణసామెతలు రమణ. బుద్ధ - మహమ్మదులాంటి ప్రవక్తల ప్రవచనాలు సేకరించి అందించుకొనుచున్నాను. అట్టి సూక్తులలోని శుద్ధులను గమనించి - బుద్ధులను మార్చుకొని - పరిశుద్ధజీవితాశయాలు గలిగి సుఖజీవనం సాగించండి. పరిశుద్ధాత్ములై పవిత్ర మూర్తులై - సదాచార సంపన్నులై - మానవజీవిత పరమాధికి మార్గము నెరిగి - పయనించి, పవిత్రాత్మను పొందుదురుగాక!

లోకాస్సమస్తా: సుఖినోభవంతు.

ఆరోగ్య - మహా - భాగ్యం

శ్లో॥ ఆరోగ్య సత్వే - ప్రభవంతి - భోగాః
న చేన్నిరర్థా అనుభూతి సిద్ధాః ।
తద్భాగ్య - మారోగ్యక - మాహురార్యా
స్తదేవ మూలం పురుషార్థ సిద్ధౌ ॥

తాత్పర్యము :- ఆరోగ్యవంతులే భోగముల ననుభవించగలరు - అనుట అనుభవ సిద్ధమే. ధర్మార్థ కామమోక్షములనే చతుర్విధ పురుషార్థములను, సాధించుటకు, ఆరోగ్యమవుసరము.

శ్లో॥ ధనికస్య-వాపి-జనసమ్మతస్య-వాధి
కృతస్యవా-బహు పశుధాన్య కస్యవా ।
శ్రుతశీలశాస్త్ర-కులశాలినోపివా-
కిముసౌఖ్యకారి, యదిరోగ పీడితమ్ ॥

తాత్పర్యము :- ధనము-జనము-అధికారము-పశువులు-ధాన్యము-కీర్తి-మంచిస్వభావము-విద్య-ఉన్నతవంశము-మొదలైనవెన్ని సంపద లున్ననూ! ఆరోగ్యము లేనినాడు ఇవన్నియూ సున్నలే అవుతాయి.

శ్లో॥ రమ్యా-రామా-శ్యామా-రమణీయం
యవ్వనం, ధనం, భాగ్యం ।
ప్రాప్యారోగ్య విహీనో-యది కోవా-
దుఃఖ భాగ్భవతి ॥

తాత్పర్యము :- అందమైన స్త్రీజనం-మంచివయస్సు, ధనము, భాగ్యము, మొదలైన సర్వసంపదలున్నప్పటికి - ఆరోగ్యం లేనినాడు దుఃఖములే మిగులును.

శ్లో॥ శరీరం ధర్మ సంయుక్తం
రక్షణీయం-ప్రయత్నతః ।
నా స్త్యారోగ్య సమంధనం -
నాస్తిగంగా సమా సరిత్ ॥

తాత్పర్యము :- మన శరీరాలు తనవైన కొన్ని ధర్మాలను గలిగి యుండును. అట్టి ధర్మములకు లోబడి మనం నడుచు కొనవలెను. గంగానదికి సమానమైన మరొక నదిలేనట్లే - ఆరోగ్యమునకు సమానమైన ధనం - మరొకటి లేదు.

శ్లో॥ ధర్మార్థకామమోక్షాణాం ।
శరీర మారోగ్యం మూలముత్తమమ్ ॥

తాత్పర్యము :- ధర్మార్థ-కామ-మోక్షములనే చతుర్విధ పురుషార్థము లను సాధించుటకు ఆరోగ్యమైన దేహముండవలెను.



ఆరోగ్య-సూక్తి-సుధ

1. "ఆపోవై-ఔషధం :- నీటిని నిరతము విడువక త్రాగుము. (రోజుకు 4లీటర్లు తగ్గకుండా)
2. పగటినిద్ర పనికిచేటు - రాత్రి జాగరణ ఆరోగ్యానికి లోటు.
3. ప్రభాతంలో మలదర్శనమైతే - ఆ రోజంతా ప్రియదర్శన మౌతుంది.
4. సుఖవిరేచనం ప్రేగులను శుభ్రపరుస్తుంది - మలబద్ధకం అన్నిరోగాలను అందిస్తుంది.
5. ప్రాణాయామం ప్రాణాధారం - ప్రాణం తగ్గితే బ్రతుకే భారం.
6. అమృత ఫలముల ఆహారం ఆరోగ్యానికి మందు - మృత పక్వాహారం రోగాలకు ముందు.
7. విందులు పసందైతే - మందులు వెంటాడుతాయి. మందులతో మరణాలు చేరువౌతాయి.
8. రసాహారం రమణీయం - అది రక్తశుద్ధికి మహారాజీయం.
9. దేహాధారములే అన్నములు - అవి అమృత రూపములై ఉండాలి.
10. అతిభోజనాలు అనారోగ్యం - మితభోజనాలు మహాభాగ్యం.
11. ఉత్కృష్ట మార్గం ఉపవాసమొక్కటే - నికృష్ఠ మార్గం నిరంతర తిండి.
12. పనిచేయనివారు పసందుగా తినుట తప్పు - తినికూర్చుంటే రాగలదు ముప్పు.
13. ఒళ్ళు పెరిగితే వచ్చి కూర్చుంటాయి రోగాలు - బుద్ధిపెరిగితే వస్తాయి మనోవికాసాలు.

14. ఎండ గాలిలో శ్రమపడితే ఎగిరిపోతాయి రోగాలు - హాయిగా తిని నిద్రిస్తే పెరుగుతాయి దేహాలు.

15. ఆహార విహార నియమాలుంటే ఆరోగ్యం అందుతుంది - అందినవన్నీ ఆరగిస్తే అందుతుంది అనారోగ్యం.

16. కాయకష్టం చేసేవారికి కఠినరోగాలు రావు. సుఖంగా తిని కూర్చుంటే సుగర్ వ్యాధి తప్పదు.

17. అన్నం నుండియే అన్ని జీవులు పుడతాయి. అజీర్ణం వల్లనే అన్ని రోగాలు వస్తాయి.

18. తిన్నది బాగా అరగాలంటే - స్థిరముగ వ్యాయామం చెయ్యాలి.

19. అంగసౌష్ఠవం పెరగాలంటే - ఆగక నిత్యం వ్యాయామం చెయ్యాలి.

20. కండలు దండిగ పెరగాలంటే - కఠినంగా వ్యాయామాలు చెయ్యాలి.

21. పొట్టలు బరువులు తగ్గాలంటే - యోగవ్యాయామాలు చెయ్యాలి.

22. మందులు మాకులు మానాలంటే - ఆహార నియమాలు పాటించాలి.

23. ఆయువు బాగా పెరగాలంటే - వాయుధారణముచెయ్యాలి.

24. మనస్సును మార్గంలో పెట్టాలంటే - కుంభకయోగం చెయ్యాలి.

25. జితేంద్రియులై ఉండాలంటే - జిహ్వోపస్తలను జయించాలి.

26. రోగాలు దరిజేరక ఉండాలంటే - భోగాలకు దూరంగా ఉండాలి.

27. ఏకాదశి ఉపవాసం ఎంతో పవిత్రమైనది - ఆ పక్షంలో చేసిన పాపాలు పక్వమై పోతాయి.

28. అతిభోజనం అందిస్తుంది అనారోగ్యం - మితభోజనం అందిస్తుంది ఆరోగ్య మహాభాగ్యం.

29. తిన్నది ఒంటబడితే పెరుగుతుంది బలం - వంటబట్టకపోతే పెరుగుతుంది మలం.

30. ఈ దేహం కఫంతో కప్పబడి, మూత్రంతో మూయబడి, మలంతో నింపబడి ఉంటుంది.

31. ఉన్నది కంటబడుతుంది. మితంగా తిన్నది వంట బడుతుంది. అధికంగా తిన్నది పెంట పెడుతుంది.

32. అన్నది సత్యం - కన్నది నిత్యం - తిన్నది పథ్యం కావాలి.

33. పప్పు - బెల్లం పంటికి చేటు. ఉప్పు కారం కంటికి చేటు. ఉప్పు చమురు ఒంటికి చేటు.

34. బాగా నమిలితింటే పళ్ళు గట్టిబడతాయి. నమలక మింగితే పళ్ళు ఊడిపోతాయి.

35. బ్రతకటానికి తింటే ఆరోగ్యం అందుతుంది. తినటానికి బ్రతికితే రోగాలందుతాయి.

36. కట్వామ్లలవణత్యాగి - ఫలక్షీర పానయోగి - మానసిక శారీరక ఆరోగ్యవంతులు.

37. అకాలభోజనాలు అన్ని రోగాలకు మూలాలౌతాయి. సకాల భోజనాలు ఆరోగ్యానందిస్తాయి.

38. ఆరోగ్యానికి మించిన ఆప్తబంధువు - అనారోగ్యానికి మించిన పరమ శత్రువులు లేరు.

39. తృప్తిగా తిని మత్తుగా నిద్రిస్తే ప్రాణం కంఠగంతం చేసే కఫ రోగాలొస్తాయి.

40. ఆరోగ్యం లేని శరీరం ఆదాయం లేని కుటుంబంలా క్షీణించిపోతుంది.

41. పోషకాహారం లేని పిల్లలు - గోడమీద బల్లుల్లా పాలిపోతారు.

42. "ఆకొన్నకూడే అమృతం" ఆకలితో తిన్నది కూడైనా అమృత మౌతుంది.

43. "అజీర్ణం భోజనం విషం" అజీర్ణంతో భోజనం చేసినా, విషంగా మారుతుంది.

44. "రోగానీకస్యతే మూలం అజీర్ణం" అన్నిరోగాలకు మూల కారణం అజీర్ణమొక్కటే.

45. "సర్వేరోగాః మలావశాః" అన్ని రోగాలకు మూల కారణం మలపదార్థమే.

46. "అజీర్ణం వినా, నజ్వరం" అజీర్ణం లేకుండా ఎలాంటి జ్వరమూ రాదు.

47. "లంఘణం పరమౌషధం" అందుకు ఉపవాసమొక్కటే ఉత్కృష్ట చికిత్స.

48."అమృతం ఫలభోజనం" అర్కపక్వాలైన సమస్త ఫలాలు అమృతాలు.

49. దేహారోగ్యం పెరగాలంటే నిత్యం సాత్త్విక భోజనం చెయ్యాలి.

50. అతి భోజనం అనారోగ్యం - మిత భోజనం మహాభాగ్యం.



మానవ-జన్మ-హక్కులు

1. అంగసౌష్ఠవం గల దేహం - ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం.
2. విజ్ఞానవంతమైన మనస్సు - వివేకవంతమైన బుద్ధి.
3. వీర్యవంతమైన తేజస్సు - వికాసవంతమైన ముఖము.
4. సుశ్రావ్యమైన గాత్రము - సుమధురమైన వాక్కులు.
5. నిరవధికమైన ప్రేమ - నిస్స్వార్థమైన సేవలు.
6. నిరంతర నిశ్చలభక్తి - చంచల స్వభావ విరక్తి.
7. సత్యమైన సరళజీవితం - సన్మార్గ ప్రవర్తనం.
8. పతితుల సేవాభావం - పరోపకార బుద్ధి.
9. సత్యమార్గ ప్రవర్తనం - జ్ఞానమార్గ పురోగమనం.
10. ధర్మమార్గానువర్తనం - దాన ధర్మముల ప్రవర్తనం.
11. కాయకష్ఠ జీవితం - కర్మ మార్గాన్వేషణం.
12. కామక్రోధాల నివర్తనం - శాంతి సుఖాల సంవర్ధనం.
13. భోగకార్యాల నివర్తనం - ధర్మకార్యాల ప్రవర్తనం.
14. పాపకార్యాల పరిత్యాగం - పుణ్యకార్యాల పురోగమనం.
15. భక్తి మార్గాల ప్రవర్తనం - ముక్తిమార్గాన్వేషణం.
16. వైదికకర్మవిచారణం - ఆర్షధర్మ ప్రచారకమ్.
17. అందుకున్నవారు అదృష్టవంతులు - అంతుబట్టనివారు అజ్ఞానమూర్తులు.
18. ప్రయత్నిస్తే ప్రతిదీ పట్టుబడుతుంది - పట్టుదల ఉంటే పనులు నెరవేరుతాయి.
19. అనారోగ్యం మహాదండగ - ఆరోగ్య మహాభాగ్యం పండగ.

20. అహంకారం ఆవేదనలు దండగ - నివేదనలు నిత్య పండగ.
21. మృతాహారాలు పరమదండగ - అమృతాహారాలు మహాపండగ.
22. కామక్రోధాలు మహాదండగ - శాంతిసుఖాలు మహాపండగ.
23. పరుల సేవల నందుకొనుట పరమదండగ - పతితులకు సేవల నందించుట మహాపండగ.
24. విచార జీవితాలు పరమదండగ - నిర్విచార భావి జీవితాలు మహాపండగ.
25. కామ్యకర్మలు పరమదండగ - నిష్కామ్య కర్మలు మహాపండగ.
26. అప్పులు అతిగా చేయుట దండగ - కష్టపడి అర్జించుట మహాపండగ.
27. డబ్బును కూడబెట్టుకొని కూర్చుండుట దండగ - బీదలకు దానధర్మాలు చేయుట పండగ.
28. ఇంద్రియ వ్యసనాలు మహాదండగ - మనోనిగ్రహాలు మహాపండగ.
29. విషయానందాలు దండగ - నిర్విషయానందాలు పండగ.
30. విభేద వైరభావాలు దండగ - మిత్ర స్నేహ భావాలు పండగ.
31. భౌతిక స్థూలదేహాలు పెరుగుట దండగ - మానసిక మేధోశక్తులు పెరుగుట పండగ.
32. వేదవిజ్ఞాన సంపద పండగ - లౌకిక విజ్ఞాన సంపదలు దండగ.
33. పరమాత్ముల సేవలు పండగ - దురాత్ముల స్నేహాలు దండగ.

నిర్మలమైన నిజ జీవితాలు

1. చేసే ప్రతిపని పూజనీయమై ఉండాలి - మాట్లాడే ప్రతిమాట - సత్యప్రవచనమై ఉండాలి.
2. తినే ప్రతి పదార్థం అమృతమయమై ఉండాలి - వేసే ప్రతి అడుగు ధర్మపథంగా ఉండాలి.
3. చూచే ప్రతిచూపు సమదర్శనమై ఉండాలి. వ్రాసే ప్రతివ్రాత యదార్థమై ఉండాలి.
4. అందే ప్రతిపైసా సద్వినియోగం కావాలి - అందించే ప్రతిసేవ ఆర్తుల సేవగా ఉండాలి.
5. అందుకొనే ప్రతి పదార్థం ప్రసాదం కావాలి - గడిపే ప్రతిక్షణం పవిత్రంగా ఉండాలి.
6. నేర్చే ప్రతి విద్య వేదవిద్యగా ఉండాలి - పోయే ప్రతినిద్ర సుఖనిద్రగా ఉండాలి.
7. వెళ్ళే ప్రతిచోటు పుణ్యభూమిగా ఉండాలి - కలిసే ప్రతికలయిక సత్సంగమం కావాలి.
8. పోయే ప్రతి ప్రాణి పరంధామం చేరాలి - ఉండే ప్రతి జీవి శాంతి సుఖాలతో ఉండాలి.
9. నడిచే ప్రతినడక సన్మార్గంగా ఉండాలి - చేసే ప్రతి పని సత్కర్మగా ఉండాలి.
10. ఆర్జించే ప్రతిపైసా ధర్మపరంగా ఉండాలి - ఖర్చుపెట్టే ప్రతిపైసా దానధర్మములకై ఉండాలి.
11. తిరిగే ప్రతిచోటు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి - పీల్చే ప్రతిగాలి ప్రాణవాయువై ఉండాలి.

12. వేసే ప్రతిడ్రస్సు దేహరక్షణగా ఉండాలి - కట్టే ప్రతిబట్ట పవిత్రమైన తెల్లని బట్టగా ఉండాలి.

13. నివసించే ప్రతి ఇల్లు ఉద్యానవనంలో ఉండాలి - పరుండే ప్రతిగది గాలి వెలుతురుగలదైఉండాలి.

14. కలిగే ప్రతి సంతానం ఆరోగ్యం అందాలు గలిగి ఉండాలి - వారి జీవితాలు విద్యా వినయసంపన్నములై ఉండాలి.

15. ఉండే ప్రతిదేహం ఆరోగ్యం అంగసౌష్ఠవంగా ఉండాలి - అది అందరి సేవల నందుకొనేలాగుండాలి.

16. పలికే ప్రతిపలుకు సత్యప్రవచనమై ఉండాలి. అవి అందరికి అందుబాటై ఆచరణయోగ్యంగా ఉండాలి.

17. చేసే ప్రతికార్యం స్వామికార్యంగా ఉండాలి - ఫలితానికై పరుగు లెత్తరాదు.

18. మాట్లాడే ప్రతిమాట హితవచనంగా ఉండాలి - అనుసరించే ప్రతికార్యం సత్కార్యంగా ఉండాలి.



రమణ సందేశం

1. ఆత్మదర్శనమే అత్యంత సులభం - కారణమేమంటారా? ఆత్మ ఒక్కటే సత్యమైనది. ఉన్నదానిని దర్శించుట సులభమే గదా? ఆత్మదర్శనం కష్టమనుకొనుటయే అసలైన కష్టం.

2. తాను(నేను) పుట్టినచోటేది? అని ఆలోచించి, తనకు మూలమైన ఆత్మను తెలుసుకున్ననాడే! నిజముగ తాను పుట్టినరోజు. ఆనాడే నీ నిజ జయంతి. అట్టివాడే నిత్యుడు.

3. నిన్ను నీవు తెలుసుకొనే ప్రయత్నమే! నీకు నువ్వు చేసుకొనే మహత్తరసేవ! అందుకు భగవంతుని అనుగ్రహానికి నీవు పాత్రుడవై ఉండాలి. అపాత్రుడవు కాగూడదు.

4. నీవు చేసినంత మాత్రంతో ఏ పనిజరుగదు. భగవదేచ్ఛ ఉంటే పనులు సానుకూలమౌతాయి. నీలో నిక్షిప్తమై యున్న శక్తి - సంకల్పములు భగవంతునివై యున్నవి. అని తెలుసుకో!

5. భగవంతుడు అన్ని కాలముల యందును అన్నింటిలోనూ ఇమిడి యుండి పనిచేస్తూ ఉంటాడు. సంకల్పాలే మనను సతమతం చేస్తూ ఉంటాయి. నీవు ఆ సంకల్పాలను జయించాలి! అంతే!

6. సత్సంగమం వల్ల బాహ్యసంగమాలు దూరమౌతాయి. ఆంతర్య సంగమమే నిశ్చలత. నిశ్చలత వల్ల చంచలత దూరమగును. "నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః" అన్నది శాస్త్రం.

7. ఓ రాఘువా! కోర్కెలను జయించుట వల్ల వచ్చే ప్రకాశవంతమగు పూర్ణస్థితిలో - నిశ్చలముగ శాంతి యుతముగ జీవితమును సాగించుచు లోకములో విహరించుము.

8. ఓ మాధవా! మోహమును జయించి, తాపత్రయములను విసర్జించి, నిరాశక్తుడవై బాహ్యములో గల అన్నికార్యముల యందును హాయిగా విహరించుము.

9. ఓ మానవా! నీ నిత్య కార్యక్రమములన్నింటియందును క్రియాశీలివిగా నుండి పనిచేసిననూ అంతఃకరణములో నిర్లిప్తముగా నుండి, నిరాడంబరముగా ! ముందుకు సాగుము.

10. ఓ మనిషీ! అహంభావమును అధిగమించి, దైవబుద్ధితో ఆకాశమువలె నిర్మలముగను నిర్లేపముగను సర్వ వ్యాపకముగను - కళంకమును వీడి - విహరించుము.

11. ఓ సోదరా! అంతఃకరణమున, అందరిని, అన్నింటిని, త్యజించి బాహ్యంలో ఔదార్యమును, కారుణ్యమును అందిస్తూ - హాయిగా జీవయాత్ర సాగించుము.



రమణ-గీత

1. అపరిమితుడైన భగవంతుడు కర్మల కందడు - కర్మలు జడపదార్థములు మాత్రమే.
2. జడములైన కర్మలు - చైతన్యమైన భగవంతుని చేర్చలేవు సరిగదా! కర్మల సముద్రములో ముంచి - జన్మల నందించును.
3. కామ్య కర్మలు బంధిస్తాయి. నిష్కామ కర్మలు భగవతార్పిత బుద్ధితో చేయుట వల్ల మనస్సు శుద్ధిబడి - ముక్తికి మార్గం దొరుకుతుంది.
4. ముక్తి మార్గమునకు మొదలు - కర్మేంద్రియములతో జేయుపూజలు - క్రమముగా వాగేంద్రియములతో జేయు జపములు - చివరికి మానసిక ఏకాగ్రతతో జేయు ధ్యానములు మంచివి.
5. పృథ్వి - వ్యప - తేజో వాయురాకాశములు అయిదు. సూర్యుడు, చంద్రుడు, జీవుడు వెరసి అష్టమూర్తులను ఈశ్వర దృష్టితో పూజించువారు ఉత్తమగతిని పొందుదురు.
6. ఉత్తమ పూజలు ఉత్కృష్టములు 1. భగవన్నామమును ఉచ్ఛ స్వరముతో చేయుట 2. మౌనజపము 3. ధ్యానజపము.
7. ధ్యానములలో నిర్ణీత సమయంలో చేసేది విరళచింతనం, అంతకంటే ఏకాగ్రతతో ఎడతెగక, అంతర్ముఖులై చేయునది, సరళచింతనం ఇది ఉత్తమం.
8. నీవు; నేను - అనే బేధ భావములేక బేధరహితమైన అబేధ దర్శనమే ఉత్తమ ధ్యానమార్గము.

9. దైవమును దర్శించుచు అభేధ మార్గంలో భావశూన్యమై సద్భావ స్థితిలో నుండునదే ఉత్తమ భక్తిమార్గము.

10. మానసిక ఏకాగ్రతతో బాహ్యవస్తు సంసర్గమును వీడి నిర్మల హృదయమును బొందుటను స్వస్థత క్రియ అంటారు. ఇది కర్మ భక్తి జ్ఞానయోగముల ద్వారా సిద్ధించును.

11. మనస్సు - వాయువువలె రూపరహితమై చంచలస్వభావము గలదై యున్నది - అట్టి మనస్సును కుంభకాది ప్రాణాయామములచే - బంధించి వేయుటవల్ల వలలో చిక్కిన పక్షివలె బంధించబడి నిశ్చలత చేకూరును.

12. "ఈశావాస్య మిదం సర్వం" మూలమైన ఈశ్వర శక్తికి సంకల్పయుతమైన మనస్సు క్రియాయుతమైన ప్రాణము. అనునవి రెండు శాఖలుగా గోచరించుచున్నవి.

13. మనస్సును లయింపజేయుట - నశింపజేయుట అని రెండు రకములు గలవు - అయితే లయించిన మనస్సు తిరిగి జనించవచ్చును. గాని నశించిన మనస్సు మాత్రం తిరిగి పుట్టలేదు.

14. కుంభకాది ప్రాణాయామములచే లయించిన మనస్సు తిరిగి పుట్టవచ్చును. గానీ , అంతర్ముఖులై ఆత్మయనెడు ఏకవస్తువును ధ్యానించుట వల్ల మనస్సు నశించును. తిరిగి పుట్టలేదు.

15. ఆత్మన్యేవాత్మనా తుష్టః స్థిత ప్రజ్ఞస్థదుచ్చతే - అన్నది గీతాశాస్త్రం గనుక మనస్సు నశించిపోయినవాడే మహా యోగి కాగలదు.

16. చిత్తమును దృశ్యమాన ప్రపంచము నుండి మరల్చి ఆత్మ పరం చేయుటయే చిత్తదర్శనం - అదే తత్త్వదర్శనం "తత్- త్వం-అసి".

17. విషయ ప్రపంచము నందించు మనస్సు అగోచరమై యున్నది. అట్టి లేనిమనస్సును ఉన్నదానినిగా భ్రమించక లేనిదానినిగానే చూచుట ఉత్తమ మార్గము.

18. అహం అనే మనస్సును అంతర్ముఖం చేస్తే - పిల్లలాంటి ఇహం భావన, తల్లిలాంటి అహంభావనలు ద్యోతక మౌతాయి. అవే వృత్తులు సంకల్పములు గనుక, మన జీవిత గమ్యానికి అవరోధాలౌతాయి.

19. అహంభావము నుండియే అన్ని భావములు ఆవిర్భవించు చున్నవి. అహం, అంటే నేను. అట్టి నేనును గూర్చి ఆత్మవిచారణ చేస్తే అది లేనిదిగా తెలియబడి పతనమై పోతుంది.

20. అహం అంటే? నేను. ఇది నా దేహం. గనుక నేను మాత్రం దేహం గాదు. అట్లే ఇది నా మనస్సు నా బుద్ధి. నా ఇంద్రియాలు అనేవి గూడా నేను గాదు. అంటూ ఇది గాదు ఇదిగాదు అంటూ విచారణ చేస్తే క్రమంగా నేను నశించిపోతుంది. అప్పుడే సత్యము నిత్యము పరిపూర్ణము శాశ్వతము అయిన ఆత్మ దర్శనమగును.

21. ఏదిపోయినా! మనలో చైతన్యవంతమై సదా భాశించుచు. నిన్ను నడిపించే అనంతశక్తిపోదు. ఆ చైతన్యమే నేను అనే అవగాహన పొందుటయే ఆత్మదర్శనం.

22. ఈ దేహము - అందలి ఇంద్రియములు - ప్రాణము - మనస్సు - బుద్ధి ఇవన్నీ గూడా జడములైన అవిద్యాపరములు - నేను మాత్రం సదా భాశించు చైతన్యరూపుడను.

23. సత్తు అనగా సద్వస్తువు ఎల్లప్పుడూ ఉండేది. చిత్తు అనగా జ్ఞానస్వరూపము. లేనిదానిని ఉన్నట్లు భావించునది, అహం భావన. అట్టి అహం నశిస్తే నేను అనేది ఎవరో తెలుస్తుంది.

24. అజ్ఞాన - అవిద్యా భ్రాంతులవాడు జీవుడు. అజ్ఞానం సత్యంగాదు. జీవుడు నశించే ఈ దేహానికి పరిమితుడు. అందుచే మాయకు లోబడి ఉంటాడు. మాయకు అతీతుడు భగవంతుడు. గనుక మాయ ఆయనను అందుకోలేదు.

అహంకారస్య - కించిదజ్ఞస్యజీవః - నిరహంకార్య - సర్వజ్ఞస్య ఈశ్వరః - అన్నది శాస్త్రం.

25. ఈశ్వరునికి, జీవునికి, వేషాలు మారిస్తే రెండూ ఒకటే. ఉపాధి తేడాలే గాని రెండూ ఒకటే. ఇద్దరు - సత్యమూర్తులే. అజ్ఞానాన్ని ఉపాధిగా పొందినవాడు జీవుడు - అజ్ఞాని మాయకులోబడి పతితుడై పోతాడు.

26. ఆత్మ అద్వితీయము. అట్టి ఆత్మను తానుగా ఎరుగుటయే జ్ఞానము. అందు ప్రత్యక్షము - పరోక్షము - అపరోక్షము అను బేధములున్నవి. స్వయంగా చూచి తెలుసుకున్నది - ప్రత్యక్షము. పరులు చెప్పగా తెలుసుకొన్నది - పరోక్షము. తనను తానుగా ఎరిగినది - అపరోక్ష జ్ఞానమందురు.

27. జ్ఞానము - అజ్ఞానము అనేవి రెండు. వీటిరెంటిని దాటిన వారికే ప్రజ్ఞానం లభిస్తుంది. ప్రజ్ఞానము ద్వైతమును తొలగించి, అద్వైతభావము నందించును. (ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ)

28. తన నిజస్వరూపము. ఎప్పుడు తెలియబడునో - (దర్శించ బడునో) అప్పుడు తనకు ఆద్యంతములు లేవు. అని తెలియబడును. ఆద్యంతములు లేని, పూర్ణచిదానంద స్వరూపుడనని తెలియబడును.

29. తన్ను తాను తెలుసుకొని, ఆత్మానందమును బొందు జ్ఞాని, బంధ - విముక్తులు రెండూ లేని పరమసుఖ స్థితిని బొందును. బంధము లేనివారికి విముక్తితో పనిలేదు. అట్టి స్థితిలోనే మనస్సు చస్తుంది. మనస్సు లేనివారు మహనీయులౌతారు. ఉండేవన్నీ ఊడేవి మండేవి. మరుగైపోయేవే. ఉండేది మండనిది ఆత్మ ఒక్కటే.

30. నేను అనే అహం తొలగిన, స్వస్వరూపానుభవమే. ఉత్కృష్టమైన తపస్సు, అదే రమణుని వాణి - దివ్యవాణి. "అహం" నేను, అన్నది ఊడిపోయి ఉన్నదానిని ఎరుగుటయే రమణగీత.



బుద్ధ - ప్రవచనములు

ధర్మపథం :- సత్యంవద - ధర్మంచర - అహింసో పరమోధర్మః

1. మానవునికి ఆలోచనలు కలుగజేయునది మనస్సు. అట్టి మనస్సులో బుట్టిన చెడు సంకల్పముల వల్ల దుఃఖములు గలుగును. సత్సంకల్పముల వల్ల సుఖము గలుగును మనస్సు నీడవలె మనను వీడదు.

2. అతడు నన్ను తిట్టెను, కొట్టెను, జయించెను, దోచుకొనెను అనే వైరభావము క్రోధమును పెంచును. స్నేహభావం గలవారే నిర్వైరులు.

3. ఇంద్రియలోలురను, ఆహార - విహార - నియమాలు - లేనివారిని సోమరిపోతులను, మనోదుర్బలులను, మన్మదావేశము - చెట్టును పెనుగాలి కూల్చివేసినట్లు - కామావేశములో ముంచును.

4. జితేంద్రియుడు గానివాడు - కాషాయమును ధరించ నర్హుడు గాడు. అట్టివాడు సత్యమును - ధర్మనియమము లను వంచించినవాడు కాగలడు.

5. దట్టముగా నేసిన ఇంటికప్పునుండి - వర్షబిందువులు లోనికి ప్రవేశించలేనట్లు, వివేకవంతమైన - మనస్సు నందు విషయ వాసనలు ప్రవేశించలేవు.

6. ధర్మసూత్రములను కంఠస్థము జేసిననూ, ప్రయోజనము లేదు. అందలి ధర్మ సూత్రముల ననుసరించవలెను. అట్లాచరించని వారు ఇతరుల ఆలమందలను లెక్కించిన వారివలె ఫలితమును బొందలేరు.

7. శ్రద్ధ - యందు శ్రద్ధ గలిగి, దాని తత్త్వమెరిగి ముందుకు సాగిపోవు బుద్ధిమంతుడు నిత్యానందము ననుభవించ గలడు. అతడే మన ప్రాచీనుల్లు ప్రసాదించిన జ్ఞానా మృతమును గ్రోలి సుఖ పడగలడు.

8. ఎంత దూరమైననూ ప్రయాణించ గలదియూ ఒంటరిగా బోవునదియూ శరీరము లేనిదియూ నగు మనస్సును వశపరచు కొనువాడు. మన్మథుని వలనుండి బైటబడును.

9. రాగమోహాదుల కతీతుడు - నిశ్చలచిత్తుడు నిర్ద్వందుడు శ్రద్ధాళువు అయినవానికెట్టి భయములు ఉండవు.

10. మన శరీరం మట్టి కుండలాంటిది. అట్టి దానిలో చిత్తమును కోటగా పెట్టుకొని "జ్ఞానమనెడి శస్త్రంతో మానవుడు కోరికలనే మన్మధుని మనోదుర్గములో ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్త పడవలెను.

11. నిద్రించుచున్న ప్రజలతోగూడా వరద గ్రామమును ముంచి వేసినట్లు ఐహిక వాంఛలనే పువ్వులను వెదకువారికి విషయో న్మత్తులైన కోరికలు తీరకముందే - మృత్యువు అనే వరద వచ్చి ముంచివేయును.

12. మంచి పరిమళము - మనోజ్ఞమైన పుష్పమువలె - శాస్త్రములు చెప్పియున్నవి. అట్టి శాస్త్రములు చెప్పినట్లు చేయువారి మాటలననుసరించుటవల్ల బహుళ ప్రయోజన ముండును.

13 విహిత బౌద్ధ ధర్మాలను, దీక్షతో ఆచరించువారు. భూదేవి వలె సహనము గలవారు. నిర్మలము నిశ్చలము అయిన సరోవరంవలె - ప్రశాంత హృదయులై పునర్జన్మ లేనివారై యుందురు.

14. సృష్టి కతీతమైనది మోక్షమని తెలిసి, కర్మబంధములైన విలాస వస్తువులపై మోజును విడనాడినవాడే ఉత్తమ పురుషుడు.

15. చేతలకు విలువ నివ్వక గీతలను చదువనేల - ఒక్క మాటతో బౌద్ధధర్మమును నిరూపించి శాంతి నొసంగునదే గీత!

16. యుద్ధములో వేలాది మందిని జయించుట విజయము గాదు. తన్ను తాను జయించుకున్నవాడే - సరియైన విజేత.

17. ఐహికములైన యజ్ఞ యాగాది క్రతువులెన్ని చేసిననూ, స్థిత ప్రజ్ఞులకు, ఆరవవంతు గూడా సమానులు కాజాలరు.

18. ఆయువు - సౌందర్యము - సుఖము - జలము అనునవి నాల్గున్ను పెద్దలను ప్రేమతో ఆదరించిన వారికే లభ్యమగును.

19. కర్మఫలములు - చేసిన వెంటనే రావు. దుష్కృత్యముల వల్ల ఫలితములు రానంతవరకు, తాను చేసిన పనిలో సుఖమే ఉన్నదని ఆనందించును. తర్వాత పాప ఫలములు పట్టి పీడించునప్పుడే, కళ్ళు తెరవబడి దుష్కర్మ ఫలితములు తెలిసివచ్చును. అట్లే సత్కార్యములకు సుఖములు అందనంత వరకు ఫలితము తెలియక బాధపడుచుందురు.

20. మంచిని చెడ్డను గూడా మైమరచి లక్ష్యపెట్టక బ్రహ్మచర్య దీక్షను బూని - జ్ఞానియై ప్రవర్తించువారే నిజమైన భిక్షువులు.

మహమ్మ-దీయం

ఇస్లామ్ అనగానేమి?

1. లోకశంకరుడు కృపాపరిపూర్ణుడు అయిన అల్లాను సేవించుట వల్ల లోకాధీశుడగు అల్లాను చేరగలవు.

2. ఇస్లామ్ అంటేనే త్యాగము - విధేయత - నమ్రత - అతిధి సత్కారములు.

3. ఉత్తమ ఇస్లామ్‌లే, అప్రియము తెలియని - జనప్రియులై ఉంటారు.

4. పుణ్య-పాప నిర్ణయాధినేతను ఆరాధించుట, అర్చించుట, సాయమడుగుట నీ విధి.

5. ఏది అందిన తర్వాత నీకు మరొకదానితో పని ఉండదో! అట్టి దానినే ఇస్లామ్ అంటారు.



ముస్లిమ్ - అనగా! ఎవరు?

1. గడ్డాలను పెంచి, గద్దెలనెక్కి గణనీయంగా మాట్లాడువారు మాత్రం గారు. మానవాళికై మంగళకర కార్యములు చేయువారే ముస్లిమ్‌లు.
2. అప్రియములైన కార్యములను, అకృత్యములు చేయనివారే, అసలైన ముస్లిమ్‌లు.
3. మహమ్మదును ఆశ్రయించి, ఆరాధించి మంచి మార్గములో జీవించువారే మహాజీరులు.
4. రాగద్వేషములకు దూరంగాను - భగవంతునికి చేరువగాను జీవించువారే మహాజీరులు.
5. ఎవరు ఖాళ్ళుకకృత్యములు చేయుచు అమాయక మానవుల రక్తమాంసాదులను హరించుచుందురో - వారు ఇస్లాము మతమునకు సైతానులు.
6. దేవుని ప్రేమించినవారిని ప్రేమించుట - ద్వేషించిన వారిని సంస్కరించుట మహ్మదీయుని విధి.
7. సదా భగవన్నామోచ్చారణతోమనస్సు లగ్నము చేయువారే ఇస్లాములు.



మహమ్మదు - మంచి మాటలు

1. నీవు ఇతరుల నుండి - ఏ సుఖాన్ని గోరుచున్నావో అట్టి సుఖాన్నే - నీవు గూడా ఇతరులకు అందించుము.

2. ధనమున్ననాడు, విరివిగా దానం చేయుము. ధనం లేని నాడు మంచిని పెంచే మానవ సేవలు జేయుము.

3. సత్యము - కార్యశూరత - సమదృష్టి - సేవాభావము - దైవదృష్టి గలవారే అసలైన మహమ్మదీయులు.

4. దేవునియందు, సత్కార్యములయందు, అతిథుల యందు, భవిష్యత్ జీవనమునందు, నమ్మకము గలవారే ఇస్లామీయులు.

4. వాక్కులలో ఇస్లామ్ ప్రబోధలు, హృదయాలలో కుతంత్రాలు గలవారు ఇస్లామీలు గారు.

6. బీదలను ఆదరించుట. పెద్దల యందు విధేయత - తల్లి దండ్రుల యందు అతిప్రేమ గౌరవము లేనివారు ఇస్లామీలు గానేరరు.

7. యాచన - మోసము - లేకుండా కుటుంబమును పోషించుకొనుచూ ఇరుగుపొరుగువారి కందించువారే ఇస్లామ్‌లు.

8. చెడ్డననుసరించని మనోవాక్కాయ కర్మనిష్ఠులే ముస్లిమ్ లనబడుదురు.

9. ఇంద్రియ నిగ్రహము - మనోనిగ్రహము బుద్ధి కుశలత గలవారే మహమ్మదీయులు.

10. పరస్త్రీని తల్లిగాను, పరోపకారం ప్రవృత్తిగాను. ప్రజాసేవ దీక్షగాను తలంచి ఆచరించువారే అసలైన మహమ్మదీయులు.

11. తన సంపాదనలో తన శక్తికొలది దానంచేసి మరుజన్మకు దాచుకొన్నవారే ఇస్లామీ మతస్థులు.

12. నీవు దానం చేసిన సొమ్ము దైవానికందించబడును - అదే ఉత్తర జన్మలో దైవం నీకందించగలడు. (వారే పెట్టి పుట్టినవారు)



ఇస్లామ్ - జ్ఞానమార్గము

1. జ్ఞానార్జన కొరకు జీవిత మర్పించిన వారికి మరణమే లేదు (జ్ఞానము అల్లాను జేర్చును)
2. జ్ఞానార్జనకై ప్రపంచమంతయూ తిరిగి - అన్వేషించి ఆర్జించు కొనవచ్చును.
3. జన్మించినది మొదలు - మరణించేవరకూ - జ్ఞానార్జన కొరకు ప్రయత్నించుము. ప్రార్థనల కంటే జ్ఞానము చాలాగొప్పది.
4. ధర్మాచరణమును - సత్యమును - నిత్యమును ఎరిగి అభేద దర్శనం పొందిన వాడే జ్ఞాని.
5. ఒకరాత్రి అంతయూ చేయు ప్రార్థనల కంటే - ఒక గంట జ్ఞానబోధలు వినుట శ్రేష్ఠము.
6. తనదైన ఆత్మను ఎరిగినవాడే - పరమాత్మను సులభంగా తెలుసుకొనగలడు.
7. జ్ఞానుల మాటలు వినుట - అనుసరించుట - జ్ఞానుల బోధలను ఇతరుల కందించుట ముస్లిమ్ అయినవారి విధి.

8. దేవుని సింహాసనము క్రింద నిధులున్నవి. అవి జ్ఞాన బోధలనే తాళములచేతనే తెరవబడును.
9. జ్ఞానసముపార్జనమును స్త్రీ పురుషుల భేదము లేకుండా ప్రతి ముస్లిమ్‌నకు అనుసరణీయమై యున్నది.
10. జ్ఞానికి హితాహిత వివేకము - స్వర్గమార్గమునకు వెలుగు అందించబడును.
11. దేనిచేతనూ పొందలేని సర్వశుభములు జ్ఞానము వల్ల చక్కగా పొందగలరు.
12. బేధభావములేక అన్నింటిని సమదృష్టితో జూచునదే జ్ఞానము. అందుకే "అబేధదర్శనం - జ్ఞానం" అన్నది శాస్త్రప్రమాణం.
13. ఎడారిలో మనకు సహచరుడు - ఏకాంతములో మిత్రుడు - కష్టములలో కరుణామయుడు అయినవాడు జ్ఞాని ఒక్కడే.
14. దేశకాల వస్తువులచే పరిమితుడు గాక - ఇంద్రియ మనస్సుల కతీతుడే జ్ఞాని.
15. సమ, భావము - సమరస, భావము - సమర్పణ, భావము - సమదర్శనము గలవాడే జ్ఞాని.
16. సర్వమానవజాతికి - సమాజానికి - హితవు నందించుచు జీవయాత్ర సాగించువాడే - జ్ఞాని - అట్టివారే ఇస్లాములు.



25

సాధారణ సామెతలు

1. అభ్యాసము కూసువిద్య.
2. అరచేతిలో వైకుంఠం.
3. కుంటి కులాసం ఇంటికి మోసం.
4. ఆరాటపు కదురును ఏ రాట్నానికి పెట్టినా బరబరే.
5. తేలుకు పెత్తనమిస్తే తెల్లవార్లూ తెగ కుట్టిందట.
6. దీపం ఉండగానే ఇల్లు సర్దుకోవాలి.
7. కంచయే చేనుమేస్తే కాపేం చేస్తాడు.
8. దిక్కులేనివారికి దేవుడే దిక్కు.
9. కల్లలాడి కైవల్యాన్ని పొందలేము.
10. చేతులు గాలిన తర్వాత ఆకులు పట్టుకున్నట్లు.
11. చేసుకున్నవారికి చేసుకున్నంత మహదేవ.
12. ఉట్టికెక్కలేనమ్మ - స్వర్గానికెక్కుతుందా?
13. భక్తిలేనిపూజ - పత్రి చేటు
14. ఎక్కడున్నావు గొంగళీ అంటే వేసినకాడే ఉన్నాను. వెంగళి అన్నదట.
15. అంగట్లో అన్నీ ఉన్నా - అల్లుడు నోట్లో శని ఉన్నది.
16. దూరపు కొండలు నునుపు.
17. అమ్మబోతే అడివి - కొనబోతే కొరివి.
18. ఇంటిపేరు కస్తూరివారు. ఇంట్లో గబ్బిలాల కంపు.
19. చదవేస్తే ఉన్నమతి పోయిందట.
20. తాతకు దగ్గులు నేర్పాలా?

21. ముందున్నది ముసళ్ళపండగ.
22. పులిని జూచి నక్క వాత బెట్టుకున్నట్లు.
23. ఉయ్యాలలో పిల్లను బెట్టి ఊరంతా వెతికినట్లు.
24. నారు పోసినవాడు - నీరుపోయడా?
25. శివుని ఆజ్ఞ లేకుండా చీమ గూడా కుట్టదు.
26. కీడెంచి మేలెంచమన్నారు.
27. కొండంత దేవుడికి కొండంత పత్రితేగలమా?
28. నీరు పల్లమెరుగు - నిజం దేవుడెరుగు.
29. కడుపే కైలాసం - ఇల్లే వైకుంఠం.
30. సద్దికూడు తిన్నమ్మ మొగుడాకలెరగదు.
31. క్షేత్రమెరిగి విత్తనము - పాత్రతెరిగి దానం చెయ్యాలి.
32. నిండుకుండ తొణకదు.
33. ఏపాటు తప్పినా - సాపాటు తప్పదు.
34. ముందునుయ్యి - వెనుకగొయ్యి.
35. కొరివితో తలగోక్కున్నట్లు.
36. తాను పట్టినకుందేలుకు మూడేకాళ్ళు.
37. కొత్త బిచ్చగాడు పొద్దెరగడు.
38. గోరుచుట్టు మీద రోకటి పోటు
39. చెరపకురా చెడేవు - ఉరకకురా పడేవు.
40. కాకి పిల్ల కాకికి ముద్దు.
41. కడుపులో లేనిది కౌగిలించుకొంటే వస్తుందా?
42. ఇల్లు అలకగానే పండగొస్తుందా?

43. వడ్డించేవాడు మనవాడైతే కడబంతిలో కూర్చున్నా ఫరవాలేదు.
44. చల్లకు వచ్చి ముంత దాచనేల.
45. తాను వలచినది రంభ - తాను మునిగినది గంగ.
46. అవ్వను బట్టుకొని వసంత మాడినట్లు.
47. అయ్యవారిని చెయ్యబోతే కోతి అయినట్లు.
48. తప్పుచేసిన దెప్పుడో - ముప్పువచ్చిన దిప్పుడు.
49. ఎవరి పిచ్చి వారి కానందం.
50. తడిసిన నులకమంచం బిగిసినట్లు.
51. ముంజేతి కంకణానికి అద్దమెందుకు?
52. ఇంటిదొంగను ఈశ్వరుడైనా పట్టలేడు.
53. పిల్లికి చెలగాటం - ఎలుకకు ప్రాణసంకటం.
54. అదుగో అంటే ఆరునెలలు.
55. జగమెరిగిన బ్రాహ్మణునకు జందెంబేలా?
56. నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు.
57. రొట్టి విరిగి నేతిలో బడ్డట్లు.
58. ఏ గూటిచిలుక ఆ గూటి పలుకే.
59. వెదకబోయిన తీగ కాలికి తగిలినట్లు.
60. గాజుల బేరం భోజనానికి సరి.
61. తాజెడ్డ కోతి వనమెల్లా చెరచినట్లు.
62. బూడిదలో పోసిన పన్నీరులాగా.
63. తనకుమాలిన ధర్మం మొదలు చెడ్డ బేరం.
64. ఇల్లు ఇరకట - ఆలి మర్కట.

65. ఆడబోయిన తీర్థం ఎదురైనట్లు.
66. గ్రుడ్డు వచ్చి పిల్లను వెక్కిరించినట్లు.
67. తల ప్రాణం తోకకు వచ్చినట్లు.
68. గతిలేనమ్మకు గంజేపానకం.
69. సంతోషము సగము బలము.
70. గుడ్డెద్దు చేలో బడ్డట్లు.
71. అరటి పండు ఒలిచి అరిచేతిలో పెట్టినట్లు.
72. కొండను త్రవ్వి ఎలుకను బట్టినట్లు.
73. తాటాకుల చప్పుళ్ళకు కుందేళ్ళు బెదురుతాయా?
74. పువ్వు పుట్టగానే పరిమళిస్తుంది.
75. సంగీతానికి చింతకాయలు రాలుతాయా.
76. కరతలామలకంలా కనిపిస్తుంటే.
77. అమ్మ పుట్టిల్లు మేనమామ ఎరగడా?
78. కుక్క గోవౌతుందా? కుందేలు పులౌతుందా?
79. పేదోళ్ళ కష్టాలు పెరుమాళ్ళు కెరుక.
80. అప్పు ఆస్తిగాదు - వాపు బలంగాదు.
81. పండిత పుత్ర: పరమశుంఠ:
82. కోటి విద్యలు కూటికొరకే.
83. శతకోటి దరిద్రాలకు - అనంతకోటి ఉపాయాలు.
84. చేతలు మన ఆధీనం - రాతలు దైవాధీనం.
85. కక్షలకు కళ్ళుండవు - చెడుకు చెవులుండవు.
86. ధర్మం తెలిస్తే కర్మం కుదురుతుంది.
87. నీతిగలవారికి నిందల భయంలేదు.

88. నిజమైన బంగారం - నిప్పుకు వెరవదు.

89. ఇంట్లో ఈగలమోత - బైట పల్లకీల మోత.

90. ఓడలు బళ్ళు - బళ్ళు ఓడలౌతాయి.

91. ఇంట గెలిచి - రచ్చ గెలువు.

92. సాగితే బండి - సాగకపోతే మొండి.

93. నిండా మునిగితే చలే ఉండదు.

94. గువ్వ గూడెక్కేనే - అవ్వ మేడెక్కేనే.

పండుగల ప్రభావాలు

సంక్రాంతి :-

ధనస్సును వీడి రవి మకరరేఖా ప్రవేశమే ఉత్తరాయణం.

1. దివాకరుని దివ్యకాంతి - భువి మానవుల కందించేదే - మకర సంక్రాంతి.
2. విశ్వశాంతి ఉదయించిన నాడే జగత్తంతా ప్రేమమయ సంక్రాంతి.
3. ఆగిపోయేటందుకొచ్చేదే మనలోని భ్రాంతి - సాగి పోయేటందు కొచ్చేదే. సంక్రాంతి.
4. మల్లెలైపూయాలి మనమనస్సులు - మహనీయులై వెలగాలి క్రాంతి పధంలో మనబిడ్డలు.
5. మనోవికాసాలే - మనమనస్సులకు శాంతి - ఆనాడే మనింట సంబరాల సంక్రాంతి.
6. మనలో శాంతి సుఖాలున్నప్పుడే - మనస్సుకు క్రాంతి - ఆనాడే మనదైన సంక్రాంతి.
7. భేదభావాలు దూరమై - స్నేహభావాలు చేరువైనప్పుడే - దేశ సంక్రాంతి.

8. ప్రతిమనిషి - మనీషిగా, మారిన నాడే మానవజాతికి విశ్వసంక్రాంతి
9. శాంతికి కావాలి ప్రతివారూ సారథి - ఆనాడే లోకానికి సహజసంక్రాంతి.
10. నిలవాలి మీచుట్టూ క్రాంతి వలయమై - అప్పుడే జరగగలవు. మీలో సంక్రాంతి సంబరాలు.
11. సదా మీకు బాధలు - బరువులు ఉండనీ సుబోధలను సంగ్రహించుటే సంక్రాంతి.
12. మొక్కబోని క్రాంతి నీ సంస్కృతి - కల్లోల జగతి కదే నిష్కృతి.
13. మీ మనస్సులు మమతలు కలిసిననాడే - మమతాశంఖము మ్రోగిననాడే - బేధభావములు తొలగిననాడే - మీ నిజ సంక్రాంతి.
14. క్రాంతికి - విశ్వశాంతికి - వరుణశాంతికి కావాలి మకరసూర్యుని సంక్రాంతి.
15. సంక్రాంతికి భువి సస్యశ్యామల మౌతుంది - ఆనాడే పాడిపంటలు అంది పరవసింపచేస్తాయి.
16. పిరులు - సురులు, ఆడపడుచులు, అల్లుళ్ళు అందరూ అందుకుంటారు.
17. ఆనందాలు, ఆత్మీయతలు,అన్యోన్యతలు అలుముకొంటాయి.
18. ఆనాడే అందరిలోను తమవైన ఆనందోత్సాహాలు అలుము కుంటాయి.
19. ఉత్తమగతి నందించేదే ఉత్తరాయణం సకల సంపదల నందించేదే సంక్రాంతి.
20. రామ్-రహీమ్-శ్యామ్ దయామయా అనుటయే క్రాంతి - వారి చరణారవిందాలే మకరసంక్రాంతి.

మనం తరించటానికి చరించవలసిన మార్గాలు

1. స్థూల శరీరం ఆరోగ్యంగాను - సూక్ష్మ శరీరం నిర్మలంగానూ ఉండాలి.
2. మానసిక ఏకాగ్రత యోగవ్యాయామ సాధనలుండాలి.
3. సత్యప్రవచనం - సత్కర్మానుచరణం సన్మార్గ గమనం సాగించాలి.
4. అశన నిగ్రహం - శిశన నిగ్రహం - మనోనిగ్రహం గలిగిఉండాలి.
5. సాత్త్వికాహార - అమృతాహార సేవనం మనోమనత్యాగం గలిగి ఉండాలి.
6. ఆధ్యాత్మిక చింతనం, హరినామ సంకీర్తన మనోమన త్యాగం, గలిగి ఉండాలి.
7. సంసార జీవితాన్ని - సన్న్యాస మార్గంలో గడపాలి.
8. సత్పురుషుల సంగమం - సద్గురువుల దర్శనం గలిగి ఉండాలి.
9. పవిత్రమూర్తుల అనుబంధం, పతితుల సేవా నిబంధన, గలిగి ఉండాలి.
10. కాలం విలువలు - కరుణామయుని సేవలు, తెలుసుకొని బ్రతకాలి.
11. ఉషఃపాన సేవనలు ఏకభుక్త నియమములు ఎరిగి ఉండాలి.
12. సమ భావదృక్కులు సమరస భావవిరక్తులు గలిగి ఉండాలి.



సృష్టిపాలకులు

1. President = అధ్యక్షులు - పరమాత్మ
2. Prime Minister = ప్రధాని - ఈశ్వరుడు .
3. Development Minister = అభివృద్ధిశాఖ మంత్రి - బ్రహ్మదేవుడు
4. Home Minister = దేశీయశాఖమంత్రి - ఇంద్రుడు
5. Financial Minister = ఆర్థికశాఖామంత్రి - కుబేరుడు
6. Food Minister = ఆహారశాఖామంత్రి - వరుణదేవుడు
7. Law Minister = న్యాయశాఖామంత్రి - యమధర్మరాజు
8. Health Minister = ఆరోగ్యశాఖామంత్రి - వాయుదేవుడు
9. Education Minister = విద్యాశాఖామంత్రిణి - సరస్వతి
10. Scientific Research Minister = వైజ్ఞానిక పరిశోధన శాఖామంత్రి - వేదవ్యాసుడు
11. Radio BroadCosting Minister = వార్తా వాహకమంత్రి - నారదుడు

పై జెప్పిన మంత్రులలో విదేశాంగ శాఖామంత్రిగారు లేరు కారణమేమిటంటారా సృష్టిమొత్తం ఒకే పరిధిలో ఉన్నది గదా! దీనికి అన్యథా మరొకటి లేనందున విదేశాంగ శాఖలేదు.



దీపావళి

నరక చతుర్దశి :-

1. అమావాస్య నాటి చీకటి - అజ్ఞానానికి సంకేతం వివిధ రకముల - దీపకాంతులు విజ్ఞానానికి నిదర్శనం.

2. అజ్ఞానయుతములైన మన తిమిరాంధ జీవితాలు ప్రజ్ఞానయుతములై దీపాల దివ్యకాంతివలె వెలగాలన్నదే దీపావళి.

3. అజ్ఞానానికి ఆది గుణం తమస్సు - తమోగుణం తాపత్రయా లను తయారుచేస్తుంది.

4. తమోగుణం, నరకాసురుని, అహంకార, అజ్ఞాన, అంధకార జీవితం. అనంతమైన ఆదిశక్తి సత్యభామ చేతిలో హతమై పోయింది.

5. ఆదిశక్తికి మూలమైనది అనంతమైన విశ్వశక్తి (విష్ణుశక్తి) మానవజాతి - పతనానికి - ప్రధాన, మూలాధారములు అహంకార - మమకారాలే.

6. అహంకారం అజ్ఞానానికి సంకేతం. ఆధారం. అజ్ఞానం, అంధకారం, అహంకారములనే, చిమ్మచీకట్లు.

7. సహజంగా మనకందరికి కావాలి. సుఖశాంతులు అందుకై- అంతరించి పోవాలి. తిమిరాలైన చిమ్మచీకట్లు.

8. అందుకై వెలిగించాలి. మనలో మరుగైయున్న జ్ఞాన జ్యోతులు. అట్టి అజ్ఞాన తిమిరాలను అంతరింప జేసేవే. దివ్యమైన దీపకాంతులు.

9. అందుకై వెలగాలి. ఇంటింట దీపాల దివ్యకాంతుల దీపావళి - మననుండి తొలగాలి తిమిరావళి - దివ్యమై వెలగాలి జ్ఞానావళి.

10. ఆశయ దీపాలు నవీనంగా చిగురిస్తూ ఉంటాయి, దీపావళి శోభతో శుభాలు ప్రతిఫలిస్తూ ఉంటాయి.

శతక నీతులు

1. తల్లిగర్భమునుండి ధనము తేడెవ్వడు. వెళ్ళిపోయేనాడు వెంట గొనడు.
2. తనకోపమే తన శత్రువు తనశాంతమే తనకురక్ష - దయ చుట్టము.
3. తన సంతోషమే స్వర్గము - తన దుఃఖమే నరకము అనుట తథ్యము.
4. కుక్క గోవుగాదు. కుందేలు పులిగాదు. దోమ గజము గాదు దొడ్డదైన.
5. అల్పబుద్ధివాని కధికార మిచ్చిన దొడ్డవారి నెల్ల తొలగగొట్టు.
6. బలవంతుడ నాకేమని పలువురతోనిగ్రహించి పలుకుట మేలా బలవంతమైన సర్పము చలిచీమల చేతజిక్కి చావదే.
7. వినదగున్వెరు చెప్పిన, వినినంతనే వేగపడక వివరింప వలెన్.
8. ధరణిలో వెయ్యేళ్ళు తనువు నిల్వగబోదు. ధనమెప్పుడును శాశ్వతంబుగాదు.
9. అంత్యకాలమునందు ఆయాస పడువేళ నిన్ను తలంతునో లేదో! తలతునిపుడే!
10. చిత్తశుద్ధిగ నీకు సేవలు జేతునుగాని! పుడమిలో జనుల మెప్పులకు గాదు.

11. పాముకాటుకు గూడ నిన్ను భజన జేతును గాని - దానిమంత్రము నేను దలపనయ్య.
12. అమరేంద్రవినుత నేనతిదుర్మార్గుడనైతే కలలోన నైన నీకనులబడను.
13. అడవి పక్షుల కెవ్వడాహారమిచ్చెను. మృగజాతి కెవ్వడు మేతపెట్టె.
14. ఇభరాజవరద నిన్నెంతపిలిచిన గాని మారుపలుగక వేమి? మౌనతనమా?
15. ప్రహ్లాదుడేపాటి పైడికానుకలిచ్చె మదగజంబెన్నిచ్చె మౌక్తికములు.
16. నేడు కరుణించకుంటివా? నిశ్చయముగ తెగబడెదను జూడు నీతో జగడమునకు.
17. జందెఘింపుగ వేసి సంధ్యవార్చిననేమి - బ్రహ్మమందక కాడు బ్రాహ్మణుండు.
18. వ్యాసుడే కులమున వాసిగా జన్మించె - విదురుడే కులమందు వృద్ధిబొందె.
19. నేనుకోరిన దొక్కటే. నీలవర్ణ - మోక్షమిప్పించితే చాలు మోక్షదేవా?
20. దండిగా భృత్యులు గలిగి నీకుండగ, ఈ బక్కబంటే పాటి పనికివచ్చు?
21. పుండరీకాక్ష నారెండు కన్నులనిండ - నిన్ను జూచెడు భాగ్యంబు నాకెప్పుడయ్యా.
22. పలురోగములకు గూడ నీ పాదతీర్థమేగాని! వలదు - మందులు నాకు వద్దు వద్దు.

23. ఈ బొందిలో నుండి ప్రాణంబుబోయినాక ఇది కాటికే గాని కొరగాదు గవ్వకైన.

24. నలుగురికి మెప్పుగా గూడ నడవలేదు. నళినదళనేత్ర నిన్ను నే నమ్మినాను.

25. కుమతులను దెచ్చి నీ సేవకొరకు బెట్ట. వాంఛతో చేయుచుందురు భక్త వరులవలెను.

26. గర్వమున నిన్ను కష్టపడి గానకున్న - మోక్షసాంబ్రాజ్య మందదు మోహనాంగ.

27. ప్రజలలో జంతువుల హింసించు పాతకులు - కాల కింకరుల గదలచే మోదబడుదురు.

28. కోపగాడను - నేనని - నాగుణము తెలిసి ఇప్పుడే నన్ను రక్షించి యేలుకొమ్ము.

29. భక్తులకు నీవే పెట్టుట భావ్యమగును. వారికాసించిన తిండిబోతు వగుదువు సుమా!.

30. పతితపావన లక్ష్మీశ, బ్రహ్మజనక భక్తవత్సల సర్వేశ పరమ పురుష

31. పరమభక్తుండు - ధన్యుండుభానుతేజ, వారి కనుగొన్న పుణ్యంబు వసుధలోన

32. శీఘ్రముగ కోర్కెలీడేర్చి - చింతదీర్చు; నిరతమునునన్ను పోషించు నీరజాక్ష.

33. నిన్ను నమ్మిన భక్తులు నిశ్చయముగ గోరి చిల్లర వేల్పుల గొల్వబోరు

34. ఆదిలక్ష్మీశ నీబంటు నైతినయ్య - యింకనెడబాటు జన్మంబన్న రోత! నాకు -

అవధూత - మార్గాలు

1. భగవంతుడెక్కడున్నాడు అన్నది నాస్తికం - ఉన్నాడు మరెక్కడో అన్నది ఆస్తికం.
2. నా దగ్గరకు రాలేదింకా! సాధకుడు - నీకు దూరమై మరెక్కడా లేదు! జ్ఞాని.
3. జ్ఞానం, మన బుద్ధి కందనిది. మనం తర్కించే తర్కం తాకలేనిది.
4. మనది దూరం తెలియని తీరం. మనం కాలం నిర్ణయించలేని వారం.
5. దేశం ప్రభవించని సందేశం - ద్వైతానికి అర్థము గానిది అద్వైతం.
6. అద్వైతమా అయితే అఖండము - అఖండమా అయితే అది అనంతము.
7. అనంతమా అయితే అది ఆనందము - ఆనందమా అది అద్భుతము, అనిర్వచనీయం.
8. అఖండానంద అంబారీలో ఎక్కి - అర్థం లేని వీధుల్లో అంతుబట్టని ఎడారిలో ఎవ్వరూ లేని ఉత్సవంలో తనకు తానుగా ఊరేగేదే పరమహంసమార్గము.
9. ఈ అద్భుతానంద స్థితియే - అవ్యయానందగతి - అదే ఆంతర్యములో దర్శింపబడే సద్గతి.



వివేక భాషణలు

1. దర్శనమంటే ఆలయాలలో విగ్రహాలను దర్శించుట గాదు, తనను తానుగా దర్శించుట.

2. మట్టి - కుండను సదా, వీడనట్లే అలలు సముద్రునికి వేరు గానట్లే - నగలు - బంగారు ఒకటైనట్లే - ఆత్మవిదుని విలాసం - వీడిపోదు.

3. ఋతుపవనాలు లేనిదే వర్షాలు కురవవు - త్యాగులు యోగులు లేనిదే జ్ఞానం వర్షించదు.

4. చెవులున్నవి గనుక శబ్దాలు వినిపిస్తాయి. గాని అనేవాడి అంతర్యంలో ఏముందో వారికి తెలియదు.

5. సృష్టిలో అనంతశక్తులు అణగిఉన్నాయి. వాటినందుకొని అనుభవించినవారే మహనీయులు.

6. శక్తి అగోచరమైనా దాని ప్రభావం అనంతమైనది. అన్ని శక్తులకు మూలమైనది ఆదిశక్తి.

7. అందించేది ఆదిశక్తి - అందుకొనేది ఆత్మశక్తి. మనోశక్తులు మాత్రమే.

8. అనంత విశ్వశక్తిలో అగోచరములైన 1. ఆకర్షణశక్తి 2.అయస్కాంత శక్తి 3. విద్యుచ్ఛక్తి 4. ఉష్ణశక్తి 5. కాంతిశక్తి 6.తేజోశక్తి 7. విశ్వశక్తి. 8. ఆదిశక్తి. 9.జ్ఞానశక్తి 10. ఆధ్యాత్మిక శక్తులు, గోచరాలు అగోచరాలు మరెన్నో ఉన్నాయి.

9. శక్తినందించేది యోగం రక్తి నందించేది భోగం అసక్తి నందించేది రోగం.

10. భౌతిక సమస్త యంత్రాల శక్తి పరిమితం - మానసిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు అపరిమితం.

11. శృతి, స్మృతుల ననుసరించేవాడు - మానవుడు. మతిగతుల ననుసరించేవాడు దానవుడు.
12. అజ్ఞానమును వీడి - ప్రజ్ఞానంలో పయనించేవాడే - అవధూత.
13. ప్రాపంచక విషయాలలో బడి పరవసించేవాడు - పరమాత్మ సన్నిధికి చేరలేడు.
14. సృష్టిలో సదా ధర్మాధర్మాలకు, న్యాయాన్యాయాలకు, సత్యా సత్యాలకు, మంచిచెడ్డలకు పోరాటం జరుగుతూనే ఉంటుంది.
15. అపరిమితుడైన భగవంతుని ఉనికికి - విశాలమైన హృదయాలే ఉపయోగపడతాయి.
16. బాహ్యంలో జరిగే పోరాటాలకు - ఆంతర్యంలో గల ఆరాటాలే ముఖ్యకారణాలు
17. తల్లిని జేరిన బిడ్డశాంతి నొందుతుంది - అట్లే ఆత్మను చేరిన మనస్సుకు విశ్రాంతి దొరకుతుంది.
18. అందరిలోనూ చరించే, చలించే, చైతన్యమే రామకృష్ణులు -అట్టి చైతన్యం గల మనమంతా శ్రీరామ-కృష్ణులమే.
19. మూర్తిని దర్శిస్తే వచ్చేది స్ఫూర్తి. స్ఫూర్తివలన వచ్చేదే హృదయ సంస్ఫూర్తి.
20. ఆర్తిలేని భక్తితో చేసే ఆర్తనాదాన్ని - ఆదిదేవుడు ఆలకించలేడు.
21. తల్లి తన బిడ్డలకు వ్యాధులను బట్టి పథ్యకర ఆహారము నందిస్తుంది - భగవంతుడు, మనకర్మలను, బట్టి ఫలితాలను అందిస్తాడు.

22. ఆధ్యాత్మికాగ్ని ఆరక వెలగాలంటే, అవిచ్ఛిన్న భక్తి ఆంతర్యంలో నిలవాలి.

23. భగవంతుడు దయామయుడు. దణ్ణంపెట్టినా ధనస్సుతో కొట్టినా ఆయన దయ పెరిగేదే గాని తరిగేది మాత్రం గాదు.

24. సమస్త బరువులను మోసేవాడు భగవంతుడు - సమస్త బాధలను మోసేవాడు మానవుడు.

25. మమకారాలను వీడినవాడు త్యాగి - మనస్సును జయించిన వాడు యోగి.

26. మన మనుగడ సుఖముగ సాగాలంటే అందరిని చల్లగా చూడాలి - మెల్లగా పిలవాలి - తియ్యగా మాట్లాడాలి.

27. కలియుగ మహిమచే కాఠిన్యము పెరుగుచున్నది - కమ్మని వాక్కులు కాఠిన్యాన్ని తొలగిస్తాయి.

28. మనిషికి మంచి పలుకులు, మంచి పిలుపులు, మంచి తలపులు, మంచి వలపులు, మంచి మనసులు ఉండాలి.

29. మగశిరి గలవారు శిరిగల దొరలౌతారు:. గాని, అనంత శిరిని అందించే ఆత్మ శిరిని బొందలేరు.

30. భక్తి మనస్సును శుభ్రపరుస్తుంది. హృదయాన్ని చల్లబరుస్తుంది. బుద్ధికి స్ఫూర్తినిస్తుంది. బ్రతుకుకు దీప్తినిస్తుంది.

31. మనుషుల్లో మదింపులు కుదరనివాడు - తెగింపులు తెలియని వాడు - సాధింపులతో సాగిపోతున్నాడు.

32. యోగికి సమస్తం ఒదిలిపోతాయి. ఇల్లూలేదు. ఇల్లాలు లేదు- తల్లీ లేదు తనయులు లేరు - ఆస్తి లేదు ఆశ లేదు గాని అన్నీ తానై ఉంటాడు.

33. ఏకమైన సత్యాన్ని దర్శించగోరువారు. ఏకాకులై జీవిస్తారు. వారే త్యాగులు.

34. దారాలన్నీ వస్త్రంలోనే ఉంటాయి. అట్లే దారులన్నీ గమ్యంలోనే ఉంటాయి.



యోగ - మహిమ

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽధికోయోగి జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగి తస్మాద్యోగి భవార్జున.

(6-46) అర్జునా యోగమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను వినుము.

తాత్పర్యము :- తపోధనుల కన్నను జ్ఞానుల కన్నను మతాచార్యుల కన్నను సత్కర్మానుష్ఠానపరుల కన్ననూ యోగియైనవాడే గొప్పవాడు అన్నాడు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ. అందుకే 18 అధ్యాయములు గల భగవద్గీతను 18 యోగములుగా నిర్వచించి మనకందించారు. ఈ 18 యోగములు గూడా వారి వారి అభిరుచులను బట్టి అనుసరించుట ద్వారా గమ్యమును జేర్చును.

"యోగస్థ కురుకర్మాణి" యోగివై కర్మల నాచరించుము. భోగకర్మలు నిన్ను బంధించును.

"యోగహీనం కథం జ్ఞానం" యోగం లేనివారికి జ్ఞానమెలా వస్తుంది. అన్నది యోగశిఖోపనిషత్. కామధేనువు సర్వాభీష్టముల పెన్నిధి యోగము సర్వ కార్యసిద్ధికి సన్నిధి.

యోగ - మంటే?

1. యోగమంటే? భోగరోగాలను దూరంచేసేది. దైవాన్ని చేరువ చేసేది.
2. యోగమంటే? సర్వసంగపరిత్యాగం - సర్వేంద్రియ గుణత్యాగం.
3. యోగమంటే? కలయిక - అదే జీవాత్మ పరమాత్మల అనుసంధానం.
4. ప్రవృత్తి మార్గమును వీడి - పరమాత్మ మార్గంలో పయనించుట యే యోగం.
5. ఏది నిజమైన సన్న్యాసమో అదే యోగమనబడును.
6. యోగి కాగోరినవారికి ధర్మ కర్మ సాధనలు అతి ముఖ్యము.
7. యోగి యైనవారికి ఓర్పు - నేర్పు, దీక్ష, శమదమాదులు అతి ముఖ్యము.
8. ఇంద్రియ నిగ్రహము - మనోనిగ్రహము - ఆత్మ నిగ్రహము గలవారే యోగులు.
9. నిగ్రహించిన ఆత్మయే నిన్ననుగ్రహించును అదే యోగసిద్ధి.
10. సమబుద్ధితో - సమస్తములోను - ఏకవస్తు దర్శనము చేయుటయే యోగము.
11. ఏకాంతము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహము, నిస్స్వార్థ జీవితం గలవారే యోగులు.
12. మనస్సును మరల్చి ఆత్మయందు అంతర్ముఖుడైన వాడే బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము బొందిన యోగి.

13. తన నిత్యకార్యక్రమము లన్నియు పరమాత్మ భావంతో చేయువాడే యోగి.

14. సర్వభూతముల యందును తానైయున్న పరమాత్మను దర్శించువాడే యోగి.

15. ఉన్నది ఊడిపోగా - తానన్నది వీడిపోగా - వాడిన మమకారాలను వీక్షిస్తూ - మాడిన అహంకారాన్ని సమీక్షిస్తూ ముందుకు సాగినవాడే యోగి.

16. ప్రమాణాలను పెంచుకొని ప్రమాదాలను తొలగించుకొని ప్రమోదాలను పొందినవాడే యోగి.

17. కాలానికి ధర్మమే గాని దయతెలియదు. కాలగతిని ఎరిగి క్రమబద్ధంగా ముందుకు సాగినవాడే యోగి.

18. సాధనల వల్ల సిద్ధిని బొంది, సిద్ధుల వల్ల బుద్ధులను మార్చుకొని మనోబుద్ధులను మమకారాలను ఒదించుకొన్నవాడే యోగి.

19. అనంతుని బ్యాంకులో అందబడే సుఖశాంతులను - అనంతుని ఆశ్రయించి ఎకౌంటు నెంబరు ఎరిగినవాడే యోగి.

20. ఆగ్రహాలను విడనాడి - నిగ్రహాలను సంపాదించి - దైవానుగ్రహాన్ని పొందినవాడే యోగి.

21. అంతా నాకే తెలియునన్న అజ్ఞానమును వీడి - ప్రజ్ఞానమైన జ్ఞానమును పొందినవాడే యోగి.

22. అశన - శిశినములను జయించి ఆత్మానందము నందుకొన్న వాడే యోగి.

23. అన్నింటినీ వీడి - భక్తితో రక్తిని - విరక్తిని - ముక్తిని అందుకున్న వాడే యోగి.

24. నిత్యానిత్య వస్తు వివేకం గలిగి ప్రపంచానికి దూరమై పరమాత్మకు చేరువైనవాడే యోగి.

25. కామమనే శత్రువును జయించి - రామమనే నామమును పట్టుకొని పరంధాముని చేరినవాడే యోగి.

26. యమ, నియమ - ఆసన ప్రాణాయామ - ప్రత్యాహార - ధ్యాన ధారణ సమాధులే యోగము.

27. పవనధారణ జేసి, ప్రాపంచిక విషయ లంపటనుండి మనస్సును పరమాత్మదరిచేర్చినవాడే యోగి.

28. రసభరితమైన రఘునాథుని రమణీయమైన రామాయణం పఠించి పరంధామం చేరినవాడే యోగి.

29. జీవాత్మను ఉద్ధరించే సీతకథను - పరమాత్మను పట్టుకొనే రామకథను అనుసరించి ఆనందించినవాడే యోగి.

30. భోగజీవితాన్ని వీడి - త్యాగజీవితాన్ని అనుసరించి- యోగజీవితాన్ని గడుపుకొనేవాడే యోగి.

31. తనలో నిద్రాణమై యున్న శక్తిని జాగృతం చేసి - అనిద్రాపరుడైన పరమాత్మను చేరువాడే యోగి.

32. క్షరము గానిది, అక్షయమైనది బ్రహ్మం - అదే నేనని ఎరిగినవాడే యోగి.

33. దేహప్రక్రియకు మూలమైన షట్చక్రముల నెరిగి క్రమబద్ధపరచి చరించువాడే యోగి.

34. ఐహికభ్రమలను వీడి భగవదైశ్వర్యంలో లీనమై దేహభ్రాంతిని వీడిన యోగనిష్ఠుడే యోగి.

35. మర్రిగింజలో మహావటవృక్షమిమిడియున్నది - యోగశక్తిలో అనంత విశ్వశక్తులు అణిగియున్నవి.

36. భోగరోగాలు మనోగతాలు. యోగం మనోలయం.

37. సంకల్ప త్యాగము లేనివాడు యోగి కానేరడు.

38. జ్ఞాన విజ్ఞానములచేత తృప్తి బొందినవాడై - జయించబడిన ఇంద్రియ నిగ్రహం గలవాడే యోగి.

39. సహృదయుడై మిత్రులను శత్రువులను ద్వేషులను బంధువులను పాపులను సాధువులను సమదృష్టితో చూడ గలిగినవాడే యోగి.

40. ఆత్మశుద్ధి గలిగి ఆసన సిద్ధిని పొందినవాడే యోగి.

41. ఎవరికి, నిగ్రహించబడిన, మనస్సు - ఆత్మయందు నిలబడి యుండునో వాడే యోగి.

42. యోగియైనవాడు బాహ్య ప్రపంచంలో విహరించుచున్నను అతనిని కర్మబంధము లంటవు.

43. యుక్తా యుక్త వివేకము గలిగి - హితమితాహార సేవన గలిగినవాడే యోగి.

44. ఆరోగ్యశాస్త్రము రోగములను నివారించును - యోగము మనోగతములైన రోగకారణములను తొలగించును.

45. రోగములకు చికిత్స చేయుట వైద్యునికి తెలుసు - రోగికి చికిత్స చేయుట యోగికి బాగా తెలుసు.

46. జీవాత్మ సంబంధీకులు భోగులు, రోగులు - పరమాత్మ సంబంధీకులు యోగులు.



భగవద్గీతా - యోగములు

1. విచారమైన - విషాదమును - విడగొట్టి వివేకము నందించి కార్యసిద్ధి - కావించునదే. - విషాద యోగము.
2. స్థితప్రజ్ఞత గల స్థిరబుద్ధి నందించి - స్థిమితముగా ముందుకు నడిపేదే. - సాంఖ్య యోగము
3. కామ్యకర్మలను తొలగించి నియమిత కర్మమార్గము నందించేదే. - కర్మయోగము
4. భేధ బుద్ధి నశించి - అన్నింటిలోను ఆత్మదర్శనము నందించేదే - "అభేధ దర్శనం జ్ఞానం" - జ్ఞానయోగం
5. తామరాకుకు నీరంటనట్లు - కర్మఫల త్యాగులకు కర్మఫలము లంటవు - అని బోధించునదే.

   - కర్మసన్న్యాస యోగము
6. సత్ - చిత్ - ఆనంద స్వరూపమే - ఆత్మగా ఎరుకపరచునదే

   - ఆత్మ సంయమ యోగము.
7. నిత్యం మారేవి - ప్రకృతి; ప్రకృతి జనితములైన దేహములే, గాని - నీవు మాత్రం మారేవాడివి గావు అన్న విజ్ఞానము నందించేదే - విజ్ఞానయోగము
8. క్షరము గానిది - అక్షయమైనది - ఆ పరబ్రహ్మమేనని బోధించునదే - అక్షరపరబ్రహ్మయోగము
9. నీలో, నిక్షిప్తమై, యున్న, భేదభావమును, తొలగించి, గోప్యమైన - నిర్విషయానందము, నందించేదే .

   - రాజవిద్యా రాజగుహ్య యోగము

10. ప్రతివ్యక్తిలోనూ - వ్యక్తీకరింపబడిన - భగవదైశ్వర్యము నందించేదే . - విభూతి యోగము.

11. విశాలమైన విశ్వచైతన్య రూపమును అందరిలోనూ దర్శింప జేయునదే. - విశ్వరూపసందర్శన యోగము.

12. ఆశ, ఆడంబరము, మూఢ భక్తిని తొలగించి - విరక్తికి విముక్తికి మార్గము నందించు నిగూఢ భక్తిమార్గమే.
- భక్తి యోగము.

13. క్షేత్రమును - క్షేత్రజ్ఞుడను నేనే - సర్వ చరాచర క్షేత్రము లందుండు చైతన్యమును నేనేనన్న విషయజ్ఞానము నందించునదే. - క్షేత్రక్షేత్రజ్ఞవిభాగ యోగము.

14. ఇంద్రియ వాసనలను తొలగించి - త్రిగుణాతీత స్థితి నందించేదే. - గుణత్రయవిభాగ యోగము.

15. ప్రాణశక్తిని, సూర్యచంద్ర - అగ్నుల యందు గల తేజో శక్తిని - అందరి యందు గల జఠరాగ్ని శక్తితోబాటు క్షరాక్షర శక్తులన్నీ నేనేనని చెప్పునదే .
- పురుషోత్తమప్రాప్తి యోగము.

16. దైవీ సంపత్తులను - అసురీ విపత్తులను గూర్చి వివరించి బోధించునదే - దైవాసురసంపద్విభాగ యోగము.

17. శారీరక - మానసిక - వాచిక జపముల యొక్క శ్రద్ధను గూర్చి బోధించునదే - శ్రద్ధాత్రయవిభాగ యోగము.

18. బద్ధులైన వారికి విడుదల - విడుదలైన వారికి మోక్ష మార్గముల నందించేదే - మోక్షసన్న్యాస యోగము.



ఏరిన రత్నాలు

1. తక్కువ పేజీలలో ఎక్కువ విషయాలు వ్రాయగలవారు - ఉత్తమ రచయితలు (సిడ్లీస్మిత్)

2. మర్రి విత్తనమంత చిన్న పద్యంలో - మర్రి వృక్షమంత అనుభవాన్ని వ్రాయగలవారు మహాకవి (భైటన్)

3. తాము నేర్చుకుంటూ - విద్యలను బోధించువారే ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులు.

   దీపం తాను వెలుగుతుంటేగాని - మరొక దీపాన్ని వెలిగించ లేదు గదా? (రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్)

4. మనిషి - పక్షిలాగా ఆకాశంలో విహరిస్తున్నాడు - చేపలాగా నీటిలో సంచరిస్తున్నాడు గాని తనదైన భూమి మీద హాయిగా స్వేచ్ఛగా బతకలేక పోవుచున్నాడు.

   (కృష్ణంరాజు)

5. నీలో పుట్టిన సమస్యలకు పరిష్కారం మరెక్కడో లేదు - సమస్యలోనే పరిష్కారమున్నది. నీవు వేరు సమస్య వేరు గాదు - నీవే ఆ సమస్య అని తెలుసుకో.

   (జిడ్డు కృష్ణమూర్తి)

6. చీకటిని జూచి అసహ్యించుకొనరాదు - చీకటిని ఛేదించే జ్యోతిని మనలో వెలిగించు కోవాలి (కెనడి)

7. ఉలి దెబ్బలతో శిలలు శిల్పాలౌతాయి. జీవితంలో కష్టాలే కమనీయమైన మార్గాన్నందిస్తాయి. (మాతృశ్రీ)

8. కష్టాలలో నున్న సోదర మానవులకు కన్నీళ్లు తుడుచుటయే వేదాంతము (నెహ్రూ)

9. దేశం నీకేం చేసింది? అని గాదు - దేశానికి నీవేం చేశావు అని విచారించుకో. (జాన్‌కెన్నడి)

10. మనకు రెండు చెవులు - ఒక్క నోరు ఉన్నాయి. గనుక ఎక్కువ వినాలి, తక్కువ మాట్లాడాలి. మితభాషియే ఎక్కువ వినగలడు. వినగలిగినవాడే వివేకవంతుడు.

(లాచ్‌సాంగ్‌రంపా)

11. కష్టాల నుండి తప్పించుకున్న వారికంటే - కష్టాల నధిగమించిన వారే - ధీమంతులు. (రూజ్‌వెల్టు)

12. అనుకున్న పని సాధించుకోవాలన్న తపన ప్రతివారికి ఉండాలి. అల్పజీవులైన దోమలు ఆఖరి వరకు ప్రయత్నించి - చావుకు గూడా భయపడక రక్తాన్ని త్రాగుతాయి.

(ఫేఫ్ న్యూస్)

13. మన స్నేహబృందంలో - మంచి పుస్తకమొక మహా మిత్రుడు. (గ్లాడ్‌స్టెన్)

14. సోమరితనం మనిషికి మహాశత్రువు - ప్రయత్నంతో ప్రతి పనీ సాధించుకోవచ్చు . (భర్తృహరి)

15. క్రోధాన్ని ప్రేమతోనే జయించాలి, చెడుని మంచితో జయించాలి లోభాన్ని ఔదార్యంతోను, అసత్యాన్ని సత్యంతోను, హింసను అహింసతోను జయించాలి.

(గౌతమబుద్ధుడు)

16. ఆశావాదికి ఆపదలో గూడా ఆశ కనిపిస్తుంది. నిరాశావాదికి, ప్రతి అవకాశంలోనూ ఆపదలే కనిపిస్తాయి. (కాచేత్)

17. శ్రమజీవి చమట బిందువులలో ఆణిముత్యాలు, అగ్నిగోళాలు గూడా ఉంటాయి (డా. సి.ఎన్.రెడ్డి)

18. ఆగ్రహం - వివేక శూన్యంతో ప్రారంభమై, పశ్చాత్తాపంతో అంతమౌతుంది. (పైతాగరస్)

19. భర్త భావం తెలుసుకొని ప్రవర్తించేదే భార్య; బాధ్యతలు వహించి భరించేవాడే భర్త (మాతృశ్రీ)

20. ప్రతిరోజూ ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేచేవారు - వారి జీవితంలో కీర్తిని బొందలేరు (జనాధీన్ స్విఫ్ట్)

21. ధైర్యవంతుడు జీవితాన్ని గూర్చి భయపడడు - అనుకున్నదేదో ధైర్యంగా పూర్తి చేస్తాడు అందువల్ల ఉన్నది పోవచ్చు, లేనిది రావచ్చు, అతడు భయమెరుగడు. (ప్రేమ్‌చంద్)

22. నేడే చేయంగలెగడి పనులను నేడే చేయవలెన్ - రేపగు - రేపగు అనుచును ఆపకు - రేపును రాగల ఇక్కట్లెన్నో. (డా.వి.వి.ఆర్.రాజు)

23. సత్ప్రవర్తన లేని విద్యార్థులకు విద్యలున్నా, వివేకమున్నా అన్నీ సున్న . (గాంధీజీ)

24. బాహ్యంలో ఉన్న మురికి గుంటల కంటే, మనస్సులలో మాలిన్యాలున్న •వారివల్ల మానవ జాతికి మరింత అపాయాలుంటాయి. (సర్వేపల్లి)

25. ఘనత కొరకు వ్యధ పడకు, కొందరు గొప్పవారుగానే జన్మిస్తారు. కొందరు గొప్పతనాన్ని సాధిస్తారు, మరికొందరికి గొప్పతనం ఆపాదించబడుతుంది. (షేక్స్‌పియర్)

26. డబ్బు సంపాదించుట గౌరవం, ఖర్చు చేయుట మిత గౌరవం, సద్వినియోగం చేయుట అతి గౌరవం. (అక్కినేని)

27. దేశం కోసం రాజకీయాలలో చేరే వారొకప్పుడు, రాచరికం కోసం రాజకీయాలలో చేరుతున్నారిప్పుడు. (అక్కినేని)

28. విత్తమార్జించుట కష్టంతో గూడిన దుఃఖం - దాచిపెట్టుట భయంతో గూడిన దుఃఖం - ధనం నాశనమైతే భరించలేని దుఃఖం - గనుక ధనమే దుఃఖం. (నీతి చంద్రిక)

29. నిజమాడినవాడు నిప్పులాంటివాడంటారు ఒకప్పుడు - అబద్ధాలాడేవారే అదృష్టవంతులంటారిప్పుడు. (అక్కినేని)

30. ఇతరులకు నీవు ఏమి చెప్పుచున్నావో - దానిని నీవు ఆచరించితేనె ఇతరులకు చెప్పాలి. (గాంధీజీ)

31. మంచి పనిని చేయుటే నీ కర్తవ్యం - దాని బాగోగులను గూర్చి ఇతరులు చర్చించుకుంటారు. (పైథాగరస్)

32. దీవెన లెప్పుడూ జంటగా రావు - కష్టా లెప్పుడూ ఒంటరిగా రావు. (చైనా సామెత)

33. శత్రుత్వం వహించిన నాలుగు వార్తా పత్రికలు, వెయ్యి తుపాకి గుళ్ల కంటే భయంకరమైనవి. (నెహ్రూ)

34. తుచ్ఛ సుఖములు - మీసాలపై తేనె లాంటివి. (మనుచరిత్ర)

35. నేటి సమాజంలో రెండు నీతులున్నాయి, (1) బోధిస్తూ ఆచరించనిది, (2) ఆచరిస్తూ బోధించనిది (రస్సెల్)

36. ఒక మనిషి తనొక పులిని వేటాడి గొప్పగా చెప్పుకుంటాడు, అదే పులి తనను చంపబోతే బీభత్సమంటాడు (జార్జి ఫెర్నాండేజ్)

37. డబ్బును అప్పుగా ఇస్తే అది పోనైనా పోతుంది. పోతూ ఒక శత్రువును గూడా అందిస్తుంది (చైనాసామెత)

38. వివేకం గలవాడు ముందు ఆలోచించి తర్వాత మాట్లాడతాడు - అవివేకవంతుడు మాట్లాడిన తర్వాత ఆలోచిస్తాడు. (డేవిడ్)

39. నిజాయితీని తెలిపే ఆరుగురు వ్యక్తులున్నారు, (1) ఏమిటి, (2) ఎందుకు, (3) ఎప్పుడు, (4) ఎట్లు, (5) ఎచ్చట, (6)ఎవరు (కింప్లింగ్)

40. చిక్కుబడిన దారపు ఉండ లాంటిది మన జీవితం, ఒక చోట విడదీస్తే మరొక చోట ముడిబడుతుంది. (ఆత్రేయ)

41. అడిగితే ఇవ్వబడుతుంది, ప్రయత్నిస్తే లభిస్తుంది, తలుపు తట్టితే తెరవబడుతుంది. (ఏసుక్రీస్తు)

42. వెయ్యి మైళ్ల ప్రయాణమైనా ఒకే అడుగుతో ప్రారంభ మౌతుంది. (జపాన్ సామెత)

43. ప్రయత్నశీలురకే - పనులు నెరవేరుతాయి. అప్రయత్నము గా అన్ని పనులు కావు. (హితోపదేశం)

44. మంచిని బోధించేవారిని మార్గదర్శికులన్నారొకప్పుడు - చెడును బోధించే వారిని స్నేహితులంటున్నారిప్పుడు. (అక్కినేని)

45. తన ప్రత్యర్థి కష్టాలలో నున్నప్పుడు నవ్వేవాడు - సుఖాలలో నున్నప్పుడు ఏడ్చేవాడు మానవ మృగమొక్కటే. (జి.గోపాలకృష్ణ)

46. సమర్థుడు, చెయ్యగల పనిని నిశ్శబ్దముగా చేసుకుపోతాడు - అసమర్థుడు మాత్రం ఆ పని ఎలా చెయ్యాలో అందరికీ బోధిస్తూ ఉంటాడు. (బెర్నార్డుషా)

47. నీ సంకల్పం సిద్ధించాలంటే - ఆత్మ నిగ్రహం, మౌనం అలవర్చుకో. (మహాత్మాగాంధి)

48. నీతో వ్యర్థమైన వాగ్వివాదం చేయవచ్చిన వారినుండి మర్యాదగా తప్పుకో. (వివేకానంద)

49. పుస్తకాలు చక్కని స్నేహితులు - మౌనంగా మాట్లాడుతాయి, ముద్దుగా ముచ్చట్లు చెబుతాయి; లోతైన విషయాల నందిస్తాయి, హృదయాలను హత్తుకుంటాయి, సమాధానంతో పని లేకుండా చెప్పుకుంటూ పోతాయి.. (మన్నవ గిరిధరరావు)

50. నీవు యజమానివే అయినట్లయితే చూడనట్లు పోవాలి. సేవకుడవైతే చెవిటివాని వలె నటించాలి. (ఫుల్లర్)

51. భార్య గుడ్డిదాని వలెను, భర్త చెవిటివాని వలెనూ ఉంటే తప్ప; సంసార జీవితంలో ఒడుదుడుకులు రాకమానవు.. (మారెటిన్)

52. ధనాన్ని - దైవంలాగా చూడు - అది నిన్ను దయ్యమై పీడించక పోతె నన్నడుగు. (ఫీల్డింగ్)

53. నీవు చెప్పిన దానికల్లా తన ఊపేవాడే - నీ శత్రువు. నీతో వాదించే వాడే మిత్రుడు. (రష్యన్ సూక్తి)

54. ప్రజాస్వామ్యం అంటే నేనూ మీలాంటి మంచివాడిని అనుట గాదు. మీరు నా అంత సజ్జనులు అని చెప్పాలి. (థియోడరు)

55. మన బ్రతుకులు నేర్పిన చక్కని పాఠమొక్కటే! ఆశపడవద్దు. నీకు నిరాశ లేదు. (ఆత్రేయ)

56. చదువులు రెండు రకాలు, బ్రతకటం ఎలాగో నేర్పుతుందొకటి, బ్రతుకంటే ఏమిటో చెప్పేదొకటి. (ఏడమ్)

57. కత్తిరించటం వల్ల పూలచెట్లు శోభించినట్లు - విమర్శల వల్ల మనకు ప్రకాశమొస్తుంది. (రామతీర్థ)

58. హృదయమే ఉత్తమ బోధకుడు - కాలమే ఉత్తమ గురువు - ప్రపంచమే ఉత్తమ గ్రంథము. భగవంతుడే - ఉత్తమ స్నేహితుడు. (టాల్మడ్).

59. వికారమైన మనస్తత్త్వం కన్నా, అందవికారమైన ముఖం ఎంతో మేలు. (జేమ్సు ఎలీన్)

60. కలవారికి లేనివారికి గూడా, అవసరము అనేది మాత్రం ఒక్కటే! (హోరేన్)

61. చాలమంది భుజించటానికి జీవిస్తారు. అయితే జీవించటానికి భుజించాలి అని తెలియాలి. (గాంధీ)

62. ప్రపంచంలో ఎందకూ పనికిరాని చవటలే - రాజకీయాలలో ప్రవేశిస్తారు. (జాన్సన్)

63. మానవత్త్వం లేని మహారాజుల ఇంటబుట్టుట కంటే - ప్రేమ గల పేదవారి ఇంటబుట్టుట మేలు (గాంధి)

64. సత్యము-అహింస-కర్తవ్య దీక్ష - దేశభక్తి - త్యాగశీలత ప్రతి విద్యార్థికి అత్యవసరం. (గాంధీజీ)

65. రేపు జరుగబోయేది తెలియదు - నిన్న జరిగినదానిని మార్చలేము. వర్తమానమే నీ చేతిలో నున్నది, దానిని అదుపులో బెట్టుకొనుట నీ కర్తవ్యము. (ప్లేటో)

66. ఒక దురలవాటు ఖర్చుతో - ఇద్దరు పిల్లలను పెంచవచ్చు. చిన్న చిన్నవైననూ దూబరా ఖర్చులు పెద్ద ఓడకు బడ్డ చిన్న చిల్లు వలె - ముంచి వేయును. (ఫ్రాఙ్క్లిన్)

67. జిహ్వేంద్రియాలు స్వాధీనమైతే - దశేంద్రియములు - మనస్సు స్వాధీనమగుట తథ్యం. (సోక్రటీస్)

68. మనం అంతస్థుని జూచిగాదు నిర్ణయించవలసింది. ఆంతర్యాన్ని జూచి మనిషి గుణాన్ని నిర్ణయించాలి. (ఫ్రాంక్లిన్)

69. ఏడాదికొక్కటైన చెడుగుణాన్ని విసర్జిస్తూపోతే దుష్టుడు గూడా ఉత్తముడౌతాడు. (ఫ్రాంక్లిన్).

70. సత్ప్రవర్తన లేని విద్యా -విజ్ఞానాలు వ్యర్థములు. (బాపూజీ)

71. దుశ్శీలత వల్ల మానం పోతుంటే - వంటినిండా వస్త్రం కప్పుకుంటే ప్రయోజనమే ముంది. (తిరుక్కురళ్)

72. కాళ్ళున్న ప్రతివాడూ నడవ గలుగుతాడు గాని చేతులున్న ప్రతివాడూ వ్రాయలేడు. (శరత్)

73. రాజు మరణిస్తే ఒక తార రాలిపోయె! కవివరుడు మరణిస్తే ఒక తార గగనమెక్కె. (జాషువ)

74. రాజు జీవించితే రాతి విగ్రహమునందు - సుకవి జీవించితే ప్రజల నాలుకల యందు విలసిల్లు. (జాషువ)

75. యవ్వనం ఒక పెద్ద పొరపాటు - వయస్సు ఒక భయంకర సంఘర్షణ - వార్ధక్యం ఒక పెద్ద చింత. (బెంజిమెన్)

76. మానవునికి వచ్చిన అన్ని రోగాలలోను చికిత్సకు లొంగనిది అహంభావం అనే రోగమొక్కటే. (బీచర్)

77. నీవు వేలెత్తి ఒకరిని చూపెడుతున్నప్పుడు మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్లు నిన్ను చూపెడుతుంటాయి. (లూయీస్పైజర్)

78. కోకిల ఎవ్వరికీ కిరీటం పెట్టలేదు, కాకి ఎవ్వరి సొత్తూ కాజేయలేదు. నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచిదౌతుంది. (సత్యసాయి)

79. హృదయ సౌందర్యము లేని శరీర సౌందర్యం - వ్యర్థం. (వివేకానంద)

80. జ్ఞానులు నోరు తెరవరు - అజ్ఞానులు నోరు మూయలేరు. (వి.వి.ఆర్.రాజు)

81. అధికారం చేతులలో ఉన్నవాళ్లందరూ అహంకారులు - మరికొందరు దొంగలు అవుతారు. (ఉన్నవ)

82. నగలు లేవటంచు, వగజెందుటేగాని - నగల వల్ల లేని సొగసు రాదు. మగువకేల సొగసు మనసిచ్చు మగడు చాలు. (నార్ల)

83. జరిగిన ప్రతిక్షణం తిరిగి రాదని తెలిసి - ఎంత సమయం మనం వృధా చేస్తున్నాం? (గాంధీజీ)

84. కడుపు కాలిన నిరుద్యోగికి - వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యం గూర్చి చెప్పటం వృధా, అర్థరహితం. (జోసెఫ్)

85. విద్య యొక్క లక్ష్యం - కార్యశీలతయే గాని - పరిజ్ఞాన సేకరణ గాదు. (హక్స్లీ)

86. నిష్కళంకమైన అంతరాత్మ ఎందరు సాక్ష్యమిచ్చినా వెనుకాడదు. అదే కళంకమైన ఆత్మైనప్పుడు, తన నడకను తానే భయపడుతుంది. (సెనేకా)

87. పాటలు పాడుతూ - కులాసాగా పనిచేస్తూ - తేనెటీగలాగా బ్రతకటం నేర్చుకో. (గోల్డుస్మిత్)

88. ప్రపంచంలో డబ్బే ప్రధానమనుకునే వారు, డబ్బుకోసం ఎలాంటి పనైనా చేస్తారు. (సోమర్సేట్)

89. నీ మాటలు - ఆటలు - పాటలు - తలపులు ప్రేమమయం చేసుకో. (సాయిబాబా)

90. నిలబెట్టుకున్నా లేకపోయినా, తొందరపడి చేసిన ప్రమాణాలు, అవమానాలకు దారితీస్తాయి. (జాన్సన్)

91. జీవితమే ఒక పుష్పం. ప్రేమ అనేది ఆ పుష్పం అందించే మకరందం. (విక్టర్)

92. మిడిమిడిజ్ఞానం, అనుమానాలకు మూలం, పరిశోధిస్తే అనుమానం తొలగి జ్ఞానం వస్తుంది. (ఎడ్వర్డు)

93. వివేకవంతుడు అజ్ఞానాన్ని అంగీకరిస్తాడు, అవివేకి అన్నీ తనకే తెలుసుననుకుంటాడు. (కిమ్మన్స్)

94. పరిహాసాలు స్నేహితులను పోగొట్టుకొనుటకే గాని మిత్రులను జయించటానికి పనికి రావు. (కిమ్మన్స్)

95. మనం స్వర్గంలో అడుగు పెట్టకముందే - స్వర్గం మనలో ఉండాలి. (స్టాప్ఫర్డు)

96. కార్యాచరణములోనే సుఖముంది - జీవితం పరుగులు తీసే ప్రవాహమే గాని చలనము లేని చెరువు గాదు

(రాధాకృష్ణన్)

97. అధ్యాపకుని ప్రథమ లక్ష్యం విద్యాబోధన మాత్రమే గాదు - విద్యార్థికి విద్యపై - ఆశక్తి - తృష్ణ కలిగించటం.

(ఇమేయెర్)

98. నా రాజకీయ ఆదర్శం - ప్రజాస్వామ్యం - ప్రతివారిని గౌరవించ వచ్చును గాని ఎవ్వరినీ ఆరాధించరాదు.

(ఐన్‌స్టీన్)



ఆధ్యాత్మిక సూక్తులు

1. శివుని ధరించిన హృదయం - సత్యం - శివం - సుందర మౌతుంది.
2. మనస్సును ఆశ్రయించిన హృదయం - మరు జన్మల పాలౌతుంది.
3. మనస్సును జయించిన మహనీయులు - మహిమాన్వితు లౌతారు.
4. మనస్సును వెంటాడే మానవులకు - మాలిన్యాలనేక మంటుకుంటాయి.
5. శరణాగతి భావం చేరుస్తుంది దైవాన్ని - అహంకారం అందిస్తుంది అజ్ఞాన జీవితాన్ని.

6. మనమంతా మనస్సు వెంట తిరిగేవాళ్లమే - మనస్సును మంచి మార్గంలో పెట్టినవారే - మహనీయులు.
7. వెలిగించుకోవాలి ప్రతివారూ జ్ఞానదీపం - సరిజేసుకోవాలి మనలోని లోపం.
8. మనలోని లోపాలే పాపాలై పీడిస్తాయి. ఆ పాపాలే శాపాలుగా మారి వెంటబడతాయి.
9. పరమాత్మకు చేరువైతే ప్రపంచమంతా మిత్రులౌతారు. పరమాత్మకు దూరమైతే మిత్రులే శత్రువులౌతారు.
10. ధర్మానికి సారధి దాశరథి. పాటించినవారిని దాటించనున్నాడు సంసారమహోదధి.
11. ధర్మంగా ధైర్యంతో నీవు ముందుకు సాగితే, ధర్మరక్షకుడైన భగవంతుడు వెనుక నుండి నడిపిస్తాడు.
12. ధర్మాలను విస్మరిస్తే - కర్మలు వెంటబడతాయి - స్వధర్మాలను పాటిస్తే కర్మబంధాలంటవు.
13. బ్రహ్మను పొందిన వాడే బ్రాహ్మణుండు - భ్రమలో మునిగిన వాడే శూద్రుడు.
14. ఆచరణలు అర్చనలుగా మారాలి. ఆలోచనలు ఆరాధనలుగా మారాలి.
15. నిగూఢ భక్తి ఉంటే ఏమి ఉన్నా లేకపోయినా, ఊరేగినా, ఊడిపోయినా ముక్తే.
16. ప్రాపంచిక సంసారం - దిగ్బంధం - పారమార్థిక సంసారం బంధమోక్షం.
17. సతతానందం సంధాయకం - క్షణికానందం - విధాయకం.

18. వేడుకొనువాడు భక్తుడు - వేడుకలందించేవాడు భగవంతుడు.

19. దైవానికి దాసోహం చెయ్యాలి గాని ధనానికి దాసులు కారాదు.

20. ఆర్తులకు సేవలు చేస్తే అనంతుడందుతాడు - ఆస్తులకు సేవలు చేస్తే అహంకారం అలవడుతుంది.

21. నామం పెరిగితే - రామం దొరుకుతాడు. కామం పెరిగితే బిడ్డలందుతారు.

22. భక్తి బాగా పెరిగితే - భగవదైశ్వర్య మొస్తుంది. అదే విరక్తిని ముక్తిని అందిస్తుంది.

23. మైకులనే మహాత్ముల ద్వారానే భగవదైశ్వర్యం సదా మన కందుతుంది.

24. తీరం చేరిన తర్వాత తెప్పతో పనిలేదు. అట్లే దేవుని చేరిన తర్వాత దేహంతో పనిలేదు.

25. మానవుని మంచి కృషి రవ్వంత ఉంటే చాలు, దైవకృప కొండంత ఉంటుంది.

26. మనలో దాగియున్న ఆగ్రహం దూరమైతే, దైవానుగ్రహం చేరువౌతుంది.

27. అహంకార రహిత హృదయం - ఆనందమయ శ్రీకృష్ణ నిలయం.

28. పరమాత్మకు నిద్ర తెలియదు. అందుచే నీలో నిద్రాణమై యున్న శక్తిని జాగృతం చేసుకో!

29. లోన ఆత్మను, బైట పరమాత్మను సదా దర్శించువాడే - మహాయోగి.

30. నీ విధి నిర్వహణ వీడవద్దు. తగిన ఫలితం భగవంతు డందిస్తూ ఉంటాడు.

31. భగవతార్పిత దృష్టితో పనులు చేస్తూ ఉంటే భగవదైశ్వర్యం అందుతూనే ఉంటుంది.

32. వ్యక్తిత్వమున్నంతవరకూ భక్తి చెయ్యాలి. వ్యక్తిత్వం పోతే రక్తిపోయి విరక్తి వస్తుంది.

33. నేను పాపిని, పాపిని అని పరితపించేవారికి, పాపదర్శనమే గాని దైవదర్శనం గాదు.

34. అంతమయ్యే వాటిని అనుసరించక, ఆది పురుషుని యందు ఆత్మ నుంచాలి.

35. అచ్యుతుని సేవలు బంగారపు ఆభరణాలకంటే అనేక రెట్లు గొప్పవి.

36. పతితులను కాపాడేవాడు పరంధాముడొక్కడే, వాడే పరమ పావనుడు.

37. ఆపద్బాంధవుని ఆశ్రయిస్తే - ఇక్కట్లు తీరుతాయి. చీకట్లు తొలగుతాయి.

38. ఓ దేవా! కావుకావుమని కాకిలా గోలచేస్తున్నా - నీవు అడిగేవి, కావు! - కావు! అంటున్నావేమిటి?

39. బ్రతికి బట్టకట్టడానికి - చచ్చి స్వర్గం పొందటానికి గూడా భగవత్కృప ఉండాలి.

40. పరమాత్మ వైపుకు తిరిగిన చిత్తము. ప్రపంచంతో రమించలేదు.

41. దేహ చలనానికి, దేహ గమనానికి ఆధార భూతుడు భగవంతుడు. వాడు లేనిదే దేహం లేదు.

42. భగవంతుని నమ్మిన వారికి అంతా ప్రమోదమే. లేనినాడు అంతా ప్రమాదమే.

43. జగతిలో నున్నవాడు జగన్నాధుడొక్కడే వాడే అనాథల నాథుడు.

44. తన కొరకు ఎదురు చూచేవారి ఎదను చూచి రక్షిస్తాడు దేవుడు.

45. భగవంతునికి కావలసింది కులంగాదు. మతం గాదు దైవానుకూలగమనం కావాలి.

46. ఆ దేవదేవుని అండ దొరికితే ఉండదగినదంటూ మరొక టుండదు.

47. నా కృషి కూలబడిపోయింది. నీ కృపే నన్ను కాపాడాలి అన్న ఆవేదన కావాలి.

48. ఓ కృష్ణా, నీవు మహా అందగాడివే, అయితే మా కందకున్నా వేమిటయ్యా! అన్నిది నివేదన.

49. నీవు చాలు మాకు నల్లనయ్య. నీ చలవే ఇదంతా చల్లనయ్యా!

50. నా ఆధారాలన్నీ వీగిపోయాయి నీ పాదరవిందాలే నాకాధారాలు.

51. దేవాలయానికి వెళ్లితే, దైవరూపదర్శనమౌతుంది. దేహమే దేవాలయమన్న జ్ఞానం గలిగితే నీదైన నిజదర్శన మౌతుంది.

52. దౌర్భాగ్య భావాలను వీడి సౌభాగ్య గమనం సాగించుటయే దైవ దర్శనం.

53. భగవంతుడు దరిద్రుడు గాడు, రోగి గాడు, పామరుడు గూడా గాడు గాని అట్టి వారికి అందించే సేవలను ఆప్యాయతతో అందుకుంటాడు.

54. ఉన్నది ఊడిపోగా, తానన్నది వీగిపోగా, అహంకారం అణిగిపోగా ముందుకు సాగేవాడే ముముక్షువు.

55. సాధన సంపత్తి చక్కగా సాగాలంటే ఉత్తమ బోధల గురువును అనుసరించాలి.

56. వయస్సు - వద్దంటే పెరుగుతూనే ఉంటుంది గాని మనస్సును మాత్రం మంచిగా పెంచాలి.

57. మహాత్ముల సన్నిధే మాధవుని సన్నిధి అదే ముముక్షువులకు మహా పెన్నిధి.

58. దృష్టిని సదా కృష్ణుని పై నిలిపి - సృష్టికి దూరమైన వారికి పునర్జన్మ లేదు.

59. మన బ్రతుకుల నందించేవాడు భగవంతుడు - బ్రతుకులు తగిలించుకొని బాధలు పడేవాడు మానవుడు.

60. ఆర్తి లేని భక్తిని ఆర్తనాదాలను, భగవంతుడాలకించడు, ఆవేదనలకు స్వస్తి జెప్పి, నీ బ్రతుకే నివేదనగా మార్చుకోవాలి.

61. ప్రపంచంలోబడి పరిభ్రమించే మనస్సు పరమాత్మను పట్టుకోలేదు.

62. చిందులు ద్రొక్కే చిత్త చాంచల్యాన్ని - శివసాన్నిధ్యానికి చేరిస్తేనే స్థిరపడుతుంది.

63. చిత్తము శివుని మీదను - మనస్సును మహేశ్వరుని మీదను నిలపాలి.

64. ఛిద్రమైన సంసారాన్ని వీడి - భద్రమైన భగవంతుని పట్టుకొనుట మంచిది.

65. మనము ప్రశాంతమనే పరమాత్మతో మిత్రత్వం పెంచుకొనేవరకు అందరూ శత్రువులే.

66. నామం పెరిగితే రామం దొరుకుతాడు, కామం పెరిగితే కర్మలంపటలందుతాయి.

67. జీవాత్మ విషయాలను చూస్తూ ఉంటే - పరమాత్మ హృదయాలను చూస్తూ ఉంటాడు.

68. మనం చేసే పాపాలను పరిపక్వం చేసి తొలగించ గలిగింది భగవన్నామ మొక్కటే.

69. అంగరక్షకు లెందరున్నా శ్రీరామరక్షణ ఉంటేనే నిర్భయమైన బ్రతుకు.

70. ఎంతటి ధీరుడైనా - వీరుడైనా భుజబలమున్నా - బుద్ధి బలమున్నా - దైవబలమే మిన్న.

71. అనాత్మ భావం అధోగతి నందిస్తుంది. ఆత్మ భావం పరమాత్మ నందిస్తుంది.

72. లయించిన మనస్సు లభించిన వారికే విశిష్టమైన విష్ణుపదం లభ్యమౌతుంది.

73. నీ చేతయే గీత - అదే నీ నొసటి వ్రాత - భగవంతు డందించినది భగవద్గీత.

74. జీవితం అంతులేనిది, దాని తీరమెక్కడో తెలియదు - ప్రయత్నించి పట్టు విడువనివాడే, పరమాత్మను చేరుతాడు.

75. ఆకులలో పచ్చదనం - ఆదిత్యునిలో వెచ్చదనం - తేనెలో తియ్యదనం మల్లెలలో కమ్మదనం అందించినవాడొక్క భగవంతుడే.



సుందర సూక్తులు

1. అన్ని ఆశ్రయాలను త్యజించి - అనన్య భక్తిలో రమించినవాడే - నిత్యభక్తుడు.
2. దేనిని పొందాలన్నా బుద్ధిబలం, ధర్మబలం, దైవబలం ఉండాలి.
3. ఈ దేహంతో మనం భౌతికంగా పొందగలిగేవి క్షణికానందాలే గాని, నిత్యానందాలు గావు.
4. జ్ఞానము, అజ్ఞానముచే కప్పబడి యున్న ఈ ప్రపంచంలో మోహమే గాని రూపమందదు.
5. మంచి పనులు ప్రారంభిస్తే అనేక అడ్డంకులు రావచ్చును గాని ధైర్యముగా ముందుకు సాగితే దైవము పూర్తి చేస్తాడు.
6. ఉన్నతిని జూచి ఓర్వలేనిదే అసూయ - అసూయ గలవారు ఆత్మజ్ఞానాన్ని బొందలేరు.
7. అహంకారం అంతరించి పోవచ్చును గాని - నమ్రత మాత్రం నాశనం గాదు.
8. చీకటి అజ్ఞానం. అట్టి చీకటి సమయంలోనే మానవులు మోహపరవశులౌతారు.
9. బంగారమున్నచోట భయాలు తప్పవు - పదవులున్నచోట పతనాలు తప్పవు.

10. మాటలు అందరూ చెప్పగలరు. మాటలలోని బాటను తప్పక చరించువారే మహనీయులు.

11. పాపాన్ని జూచి భయపడేవారు పుణ్యాత్ములు - పాపాలను రహస్యంగా పాటించేవారు పాషండులు.

12. సలహాలు చాలామందికి అందుతాయి. వాటిని సజ్జనులు ఆచరిస్తారు. దుర్జనులు విస్మరిస్తారు.

13. నిగ్రహం గల భక్తులకు భగవంతుడు విగ్రహంలో ప్రత్యక్షమై అనుగ్రహాన్ని ప్రసాదిస్తాడు.

14. అన్ని రూపాలు తానేనని తెలిసినవాడు ఆచార్యుడు - పేరు ప్రఖ్యాతుల నాసించేవాడు ధనాచార్యుడు.

15. అపరిమితుడైన భగవంతుడుండాలంటే మనలో సువిశాలమైన హృదయం ఉండాలి.

16. కోపం - పాపాలకు నాంది అయితే - కామం కయ్యానికి కారణమౌతుంది.

17. అశాంతి జీవితం సీత లేని రాముని వంటిది - ప్రశాంత జీవితం సీతారాముల వంటిది.

18. అనంతంలో తిరిగే మనస్సు అశాంతిని బొందుతుంది. ఆత్మను చేరిన మనస్సుకు - శాంతి, క్రాంతి అందుతాయి.

19. పరిస్థితులు ఎప్పుడూ మన అధీనంలో ఉండవు గాని ప్రవర్తనను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

20. మూర్తిని దర్శిస్తే వచ్చేది స్ఫూర్తి - స్ఫూర్తి వలన హృదయ సంస్ఫూర్తి వస్తుంది.

21. దృష్టిని కృష్ణుని పై ఉంచి - సృష్టికి దూరమైన వారికి ఉత్తర జన్మలు ఊడిపోతాయి.

22. దోషాలున్న వారిలో సంతోషాలుండలేవు. అసత్య వస్తువు అండగా నిలబడలేదు.

23. ఆవేదనలకు స్వస్తి జెప్పి - నీ బ్రతుకునే - నివేదనగా మార్చుకోవాలి.

24. చంచల మనస్సు ఆగ్రహానికి అలవడుతుంది గాని - నిగ్రహాన్ని నిలబెట్టుకోలేదు.

25. అజ్ఞానానికి - అహం ఎక్కువ - అహం వల్ల ఇహం దూరమై - పరం పారిపోతుంది.

26. ధర్మాధర్మాలకు - న్యాయాన్యాయాలకు - మంచి చెడ్డలకు - సత్యా! - సత్యాలకు, నిరంతరం జరిగేదే - నిత్యపోరాటం.

27. అందరిలో చరించే చైతన్యమే, రాముడు - చైతన్య స్వరూపులమైన మనమంతా శ్రీరామచంద్రులమే.

28. నేను దుర్బలుడను - పాపిని, దీనుడను, అనేవాడు పిరికిపంద. మనలో నిక్షిప్తమైయున్న ఆత్మబలమే జీవనం - దుర్బలమే - మరణం.

29. నిజమైన సహజస్వభాలు దాగవు. మనస్సులోని మర్మాలను అప్రయత్నంగా అనిపిస్తాయి.

30. సాధనల వల్ల సిద్ధులు లభించవచ్చు. సిద్ధుల గొప్ప వల్ల బుద్ధులు మారితే, సిద్ధులు పోయి కుబుద్ధులందుతాయి.

31. చంచల మనస్సులు ఆగ్రహానికి అలవాటుపడతాయి గాని నిగ్రహాన్ని నిలబెట్టుకోలేవు.

32. మహావేగం గల మన మనస్సు ప్రపంచంలోబడి పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది. గాని పరమాత్మను పట్టుకోలేదు.

33. చిందులు ద్రొక్కే చిత్తాన్ని శివుని పాదాలపై బడవేస్తే చిత్తచాంచల్యంపోయి స్థిరపడుతుంది.

34. సంసార బంధనాలకు తీర మెక్కడో - విరామ మెక్కడో అంతుబట్టదు.

35. ఛిద్రమైన సంసారాన్ని వీడి - భద్రమైన రుద్రదేవుని మన హృదయాల్లో భద్రపెట్టుకోవాలి.

36. మనోస్థాయిలో నున్నవారికి మాలిన్యాలంటుతాయి - మనస్సును దాటినవారు మహనీయు లౌతారు.

37. ఆలోచన లేని కార్యాలు అనర్థాలనే గాదు - అబద్ధాలను గూడా అందిస్తాయి.

38. దైన్యాన్ని వదిలివేసి, ధైర్యాన్ని పెంచుకొని, ముందుకు సాగితే, కోరినవన్నీ కొల్లలుగా వస్తాయి.

39. పొలంలో పంటలకు ఇంటిలో ఇల్లాలుకు పెట్టినవి ఫలిస్తాయి. సుందర భవనాలకు - సుఖభోగాలకు పెట్టినవి నశిస్తాయి.

40. ఇహం కొరకు ఇబ్బంది పడేవాడు అజ్ఞాని - పరం కొరకు పాటుపడేవాడు జ్ఞాని.

41. గత స్మృతులకు భావి ఊహలకు లోబడితే - భగవంతుడు దూరమౌతాడు. బంధనాలు చేరువౌతాయి.

42. నిశ్చయాత్మ గలవారు నిగ్రహంతో ఏ పనినైనా సాధిస్తారు - సంశయాత్మ వినశ్యతి. అన్నది గీత -

43. అణాల ప్రభావం సున్న. గుణాల ప్రభావం మిన్న. నిర్గుణాల ప్రభావం వెన్న.

44. అన్నరసం దేహాన్ని పెంచుతుంది. ఆధ్యాత్మిక రసం. ఆత్మను అందిస్తుంది.

45. అన్నదానం జీవనగమ్యం - భగవన్నామం జీవితగమ్యం.

46. ఆరోగ్యం నీ జన్మహక్కు - ఆనందమే నీ సహజాహారం.

47. ఉన్నవాళ్లతో మనకు పనిలేదు - మనసున్న వాళ్లే మనకు కావాలి.

48. ఆశలు గాదు - మనకు కావలసింది. ఆశయాలు కావాలి, ఆశలు, అడియాస లౌతాయి.

49. హస్తాలు అందరికీ ఉంటాయి. అయితే, కొందరివి అభయ హస్తాలు, కొందరివి సూన్యహస్తాలు. కొందరివి అదృష్ట హస్తాలు. కొందరివి దరిద్ర హస్తాలు. మరికొందరివి ధర్మహస్తాలు. మరికొందరివి భస్మాసుర హస్తాలు.

50. బాధలైనా భరించాలి -భారంతీరే దాకా! చేదైనా సహించాలి చిత్తము స్థిరపడే దాకా!

51. నిత్యా నిత్య వస్తువివేకం గలవాడు ప్రపంచానికి దూరమైనా పరమాత్మకు చేరువౌతారు.

52. దేనిని నీవు నీకుగా పొందలేవూ, దానిని శాస్త్రాధ్యయనము ద్వారా శ్రవణ మననాదులతో పొందవచ్చు.

53. బలమైన కార్యం ఏది సాధించాలన్నా! బలాలు దండిగా ఉండాలి ఘటం మొండిగా ఉండాలి.

54. కామం కరిగి పోవాలి, ప్రేమలు పెరిగిపోవాలి - మనస్సులు మాయమవ్వాలి. మంచి మార్గంలో నడవాలి.

55. కర్మలు కలిసి రావాలి, బాధ్యతలు తొలగిపోవాలి, జ్ఞానం అందుకోవాలి.

56. బుద్ధులు వికసించాలంటే శుద్ధులు పాటించాలి. దుర్బుద్ధులు విడనాడాలి.

57. కుబుద్ధులు మనిషిని కూలదోస్తాయి. సుబుద్ధులు మనిషికి మేలు చేస్తాయి.

58. రగడలు పెంచుకుంటే రణరంగాలందుతాయి. అవి ప్రాణాలకు ముప్పు తెస్తాయి.

59. ఆడదాని ఆరాధన - అధోగతికి దారితీస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతన పురోగతి నందిస్తుంది.

60. నీచునికి - నిజం తెలియదు, స్నేహం గిట్టదు - బంధుత్వం నచ్చదు. జాతి కుదరదు. అంధత్వం వీడదు.



సువర్ణ సూక్తులు

1. వెలుగున్న చోట నిలువవు - తిమిరాలు. ప్రేమున్నచోట ఉండవు తరతమ భేదాలు.

2. కార్యసాధనకు వేచి చూడటంలో మేలుంది - ఆగి ఆలోచించటంలో అందముంది.

3. స్వమతాన్ని వీడి పరమతాన్ని పట్టుకున్నవాడు ధర్మపత్నిని వీడి దాసీని ఆశ్రయించినట్లుంటుంది.

4. కష్టపడి రాజులను జయిస్తే గాని రాజ్యాలు రావు. నిన్ను నీవు జయించుకుంటే ఎనలేని సంపదలొస్తాయి.
5. ప్రతి కనిపించినది కావాలని ఏడిస్తే ఏదీ రాదు - ఆచరణలో పెట్టి సాధిస్తే అన్నీ వస్తాయి.
6. మంచివారి బుద్ధి మందగించుట లోటు - చెడ్డవారి బుద్ధి చెలరేగుట పొరపాటు.
7. మాటలతో గాక మనసిచ్చినవాడు ఆప్తుడు. మనస్సును మభ్యపెట్టే మంచి కబుర్లు చెప్పేవాడు ధూర్తుడు.
8. ఆవేశాలకు, ఆవేదనలకు కార్యసాధన జరుగదు - ఆలోచించి ఆచరిస్తే కార్యసిద్ధి కాగలదు.
9. లౌకిక ప్రేమలు రాణించజాలవు. విశ్వప్రేమలే విరాజిల్లుచుండును.
10. ఆలోచన లేని కార్యాలు అగచాట్లనందిస్తాయి - అగచాట్లు అనర్థాలకు దారితీస్తాయి.
11. సకాలంలో సాధించిన కార్యాలే సత్ఫలితాలనిస్తాయి. అకాల సాధనలు అవసరాలను తీర్చలేవు.
12. అర్హతలే అంబారీల నెక్కిస్తాయి - విలువ గల బ్రతుకులే - వెలుగుల నందిస్తాయి.
13. ప్రతివాడూ ఏడుస్తూ పుడతాడు - ఏడిపించి మరీపోతాడు.
14. దాచి పెట్టిన ధనం భయాన్నందిస్తుంది - ధర్మం చేసిన ధనం అభయాన్నందిస్తుంది.
15. సమయాలెప్పుడూ సానుకూలంగా ఉండవు - మారుతూ, చేరుతూ మరుగౌతూ ఉంటాయి.

16. అకృత్యాలు - అంతానికి సోపానాలు - అవే అధోగతికి రాజ మార్గాలు.

17. యాచకుడు ఉన్నా దరిద్రుడే - బోధకుడు లేనివాడైనా సంపన్నుడే.

18. కల్లలాడి కైవల్యాన్ని పొందలేము. చల్లద్రాగి బలాన్ని పెంచలేము.

19. ప్రపంచంలో సమస్తం ఉంటాయి. గాని వాటిని అందరూ అందుకొని అనుభవించలేరు.

20. మనస్సుకు గతులే గాని పురోగతులు తెలియవు. అట్టి స్థితిలో అధోగతి లోబడితే - అడుగంటిపోతుంది.

21. "మనయేవమనుష్యాణాం" మనస్సే మనిషి గనుక - మనస్సెక్కడుంటే - మనమక్కడుంటాం.

22. లోపాలు చేస్తే పాపాలు పెరుగుతాయి. పాపాలు పరితాపాల నందిస్తాయి. పతనానికి దారితీస్తాయి.

23. ధర్మం తెలిస్తే చాలదు; అధర్మంగా చరిస్తే వచ్చే అవాంతరాలు గూడా అవగతం కావాలి.

24. నీవు తిన్నది. అవుసరాలకు వాడుకున్నది. ఆర్తుల సేవలకందించినదే నీది. దండుకొని దాచుకున్నదంతా నీది గాదు.

25. సమస్యలతో, సంఘర్షణలతో గూడుకున్న వ్యక్తి - సమాజంలో సామరస్యంగా జీవించ లేడు.

26. వ్యక్తిధర్మం - సమాజ ధర్మం - కులధర్మం - దేశధర్మం విశ్వధర్మం - అందరికీ ఒకటే.

27. కామ్యకర్మలు బరువులై బంధిస్తాయి, దానధర్మాలు బరువులను ఒదిలిస్తాయి.

28. ఏనాడో పెట్టి పుట్టానని సంబరాలు పడకు - ఈనాడు పెట్టుకున్నవే - ఉత్తర జన్మలకు ఉపయోగపడతాయి.

29. ఇతరులలో వెలుగొందే ధైర్యాన్ని దర్శించు - నీలో గల స్థైర్యాన్ని అందరికి పంచు.

30. రావాలి నీలో త్యాగాలు చేరువై పోవాలి అహంకార మమకారాలు దూరమై.

31. సంసార సాగరం కంపుల నందిస్తుంది - సాధన సంపత్తులు పెంపుల నందిస్తాయి.

32. ప్రేమలు పెన్నిధి లాంటివి - వాటికి పెనువేసుకొనుటయే గాని - చిన్న పెద్ద బేధాలు తెలియవు.

33. కోరికలు కొండల వలె - వెల్లువలే గాని - వాటికి ఎల్లలుండవు.

34. గుణానికి మనకంటే గుణవంతులతోను - ధనానికి మనకంటే ధనహీనులతోను పోల్చుకోవాలి.

35. ఓర్పు ఒక్కసారే చంపుతుంది - పిరికి బ్రతికినంత కాలం చంపుతు ఉంటుంది.

36. మధుపానం మైకమును పెంచును - ఉన్నత పదవులు కైపెక్కించును. (రెండూ ఉపద్రవాలే.)

37. అదుపాజ్ఞ లెరుగని, కట్టులేని నోరు - గట్టుతెగిన ఏరు లాంటిది.

38. పదవీ భ్రష్టులైన - ప్రముఖులు - పంచరైన టైర్లు లాగా చప్పబడిపోతారు.

39. అప్పు స్వేచ్ఛను చంపును. మెప్పు అహంకారమును పెంచును.

40. పరిణతి జెందిన ప్రకృతి - పరవసింప జేస్తుంది - వికృతి నశింప జేస్తుంది.

41. మధుర భాషణములు - మర్యాదనందిస్తాయి, దుర్భాషణములు దురంతాల దరిజేరుస్తాయి.

42. విద్యా - వినయ సంపన్నులు - విజ్ఞానవంతులై విలువగా జీవిస్తారు.

43. సంతృప్తికి మించిన సంపద లేదు - ఆశకు మించిన ఆపదలు మరి లేవు.

44. నీకున్న హక్కు. నీకున్న ఆస్తి మీద గాదు - నీవు తినగలిగిన ఆహారం మీద మాత్రమే!

45. సహనం (ఓర్పు) అనుభవంలో చేదుగా ఉంటుంది గాని ఫలితం మాత్రం తియ్యగా ఉంటుంది.

46. తనకు లేదని ఏడిస్తే ఒక్క కన్ను పోతుంది. ఇతరులకు ఉన్నదని ఏడిస్తే రెండు కళ్లూ పోతాయి.

47. సంయోగమును వియోగము అనేది ఎప్పుడూ నీడవలె వెంటాడుతునే ఉంటుంది.

48. కలియుటలో గలిగేదానిని ఆనందమంటారు. విడివడుటలో గలిగే దానిని విచారమంటారు.

49. పండిన పండ్లకు రాలిపోతామన్న భయం, అట్లే ప్రతిమనిషికి మరణిస్తామన్న భయం ఉంటాయి.

50. దేహాలు మేఘాలు లాంటివి, సుఖాలు మెరుపులు లాంటివి, కనిపిస్తూ కనుమరుగౌతూ ఉంటాయి.

51. దారి వెంబడి నడచుట అందరికి తెలుసు - గాని, దరిజేరే మార్గాన్నే తెలుసుకోవాలి.

52. నీవునడిచే దారిలో అనేక ముళ్లు (కంటకా) లుండవచ్చు అట్లే మన బ్రతుకులో అనేకాటంకాలుంటాయి.

53. అలలు మధ్యనే సముద్ర స్నానం - అట్లే ఆటంకాల మధ్యనే - మన సంసారం సాగించాలి.

54. సమయాన్ని అనుసరిస్తూ - నియమాన్ని పాటిస్తూ సంసార సాగర స్నానం చెయ్యాలి.

55. కొందరైతే - ఉండి ఏడిపిస్తే మరికొందరైతే పోయి ఏడిపిస్తారు. అందరివల్ల అందేవి ఏడుపులే.

56. ప్రస్తుత కాలంలో నిజాయితీకి నిలకడ లేదు - మంచితనానికి మనుగడ లేదు.

57. కంటికి కన్నీటికి దగ్గర సంబంధమున్నట్లు లోకానికి శోకానికి సన్నిహిత సంబంధమున్నది.

58. ఏడుపులో యాతన బడేవారు అజ్ఞాని - ఏడుపులో వేడుగ జూచేవాడు జ్ఞాని.

59. వృత్తులు ప్రవృత్తిని పెంచుతాయి, వాటి నివృత్తి కొరకు చేసేదే - తపస్సు.

60. ఎన్నో జన్మల కర్మఫలాలే ప్రవృత్తులు - వాటి నివృత్తికి యోగ మార్గమొక్కటే శరణ్యం.

61. కామక్రోధాదులను కాల్దన్నినవాడే యోగి - వాడే నిరంతర వియోగి త్యాగి.

62. లోభానికి లొంగిపోయినవాడు - ద్రోహానికి వెనుకంజ వేయడు.

63. మదము గలిగిన అహంకారులు - మహిషాసురులైపోతారు.

64. మత్సరము గల మనిషి - బీభత్సమును సృష్టిస్తాడు.

65. ఈర్ష్యభావం గలవాడు ఈశ్వర కృపకు దూరమౌతాడు.

66. అసూయను ఆశ్రయించినవాడు అందరికీ దూరమైపోతాడు.

67. అజ్ఞానము గలవాడు ప్రజ్ఞానమును బొందలేడు బ్రహ్మజ్ఞానము నందుకో లేడు.

68. రాగమును పెంచుకున్నవాడు విరాగములతో బాధపడక తప్పదు.

69. అధర్మాలకు అలవాటు పడ్డవాడు - స్వధర్మాలను పాటించ లేడు.

70. అత్యాశను పెంచుకున్నవాడు - అధోగతి పాలుగాక తప్పదు.

71. అహింసను అనుసరించనివాడు - మానవ జన్మకు మహాదూర మౌతాడు.

72. స్త్రీలను సంస్కరిస్తే సత్సంతానం గలుగుతుంది. బిడ్డలను సంస్కరిస్తే సంసారం స్వర్గతుల్యమౌతుంది.

73. అన్నమాటను విస్మరించి అడ్డదారిన నడిచేవాడు అధమస్తు డౌతాడు.

74. భోగ - భాగ్యాలు వైరాగ్యాన్ని తొలగిస్తాయి. కష్టనష్టాలు విరాగాన్నందిస్తాయి.

75. నీవు చీకట్లలో నున్నావని చిరాకు పడకు - నీవు సహజంగా దివ్య స్వరూపుడవు. నీ చుట్టూ వెలుగే - నిండి ఉంటుంది.

76. నీవు శాంతిసుఖాలను పొందాలనుకొనుచున్నావా? నవ్వుతూ జీవించు, జీవిస్తూ ఆనందించు.

77. మంటలలో పచ్చి కర్ర గూడా ఎండి మండిపోతుంది. అలాగే సత్సాంగత్యం వల్ల మనస్సు పండిపోతుంది.

78. చిత్తము చలించుటయే సంసారము చిత్తైకాగ్రతయే సన్న్యాసము.

79. పాము తలమీద కాలు వేసినవారినే కాటువేస్తుంది. మనిషి ఉపకారికి గూడా అపకారం చేస్తాడు.

80. ఇష్టమైతే రాయి రత్నమౌతుంది - కష్టమైతే మాణిక్యం మట్టి లాగుంటుంది.

81. సంయోగము బిడ్డల నందిస్తుంది - వియోగము విచారము నందిస్తుంది.

82. అనేక జన్మల నెత్తుచుండుట వల్ల - అనివార్య శోకములందుచునే ఉంటాయి.

83. మనిషికి ఉన్నది పుష్టి - పశువుకు తిన్నది పుష్టి.

84. మంచివారికి అపనిందలు వచ్చినా చంద్రగ్రహణము వలె మరుక్షణంలో మాయమై పోతాయి.

85. స్వార్థములైన కోరికలు - వ్యర్థములైన కర్మలను గూడా చేయిస్తూ ఉంటాయి.

86. దేహాన్ని - దేహిగా భావించిన మాయయే - మనను సంసార సాగరంలో ముంచుతుంది.

87. కొన్ని తాళాలు కలిస్తే ఒక మేళమౌతుంది - కొన్ని కోరికలు కలిస్తే ఒక దేహమొస్తుంది.

88. కొన్ని అక్షరాలు కలిస్తే ఒకమాటౌతుంది - కొన్ని కర్మలు కలిస్తే ఒక జన్మ వస్తుంది.

89. తటాకమునందు అలల వలె సంసారమునందు చింతలు పుడుతూనే ఉంటాయి.

90. అహం దగ్గరైతే పరం దూరమౌతుంది. పరం దూరమైతే పాపాలు చేరువౌతాయి.

91. ప్రేమను కామం పై బెడితే - పెరుగుతుంది సంతానం - ప్రేమను సేవలపై బెడితే కలుగుతుంది సంతోషం.

92. పూర్ణత్వం సౌదర్యం - ఏకత్వం సౌశీల్యం, భిన్నత్వం మూర్ఖత్వం.

93. అహంకారి ఐహిక సుఖాలను అందుకోలేడు. మమకారికి మనశ్శాంతుండదు.

94. సత్సంకల్పం సన్మార్గన్నందిస్తుంది - దుస్సంకల్పం దుర్మార్గా న్నందిస్తుంది.

95. సత్యాన్ననుసరించి సాగిపోయేవారికి విజయాలే గాని పరాజయాలుండవు.

96. తగిలించుకొన్నది సంసారం - ఒదిలించుకున్నది సన్యాసం.

97. మనస్సును మార్చుకున్నవాడు సన్యాసి - బట్టల రంగును మార్చుకున్నవాడు సన్యాసి.

98. తగిలించుకున్నవాడు తంటాలు బడక తప్పదు - ఒదిలించుకున్నవాడే ఒడ్డున బడతాడు.

99. ఉత్తముల కలయిక ఉన్నతిని చేరుస్తుంది. అధముల కలయిక అధోగతి పాలు చేస్తుంది.

100 విరాగము రానిదే. ప్రబోధములు వంటబట్టవు - బోధలు అందనిదే బాధలు తొలగవు.

101. విచారణ లేనిదే - వివేకము గలుగదు - వివేకము లేనిదే - వైరాగ్యము వంటబట్టదు.

102. జీవిత గమ్యమును అలక్ష్యము చేసినవారికి, సుఖాలు దూరమై - కష్టాలు చేరువౌతూ ఉంటాయి.

103. వేదధర్మాలు రెండు. (1)ప్రవృత్తి, (2)నివృత్తి - ఏమి చెయ్యాలో చెప్పేది ప్రవృత్తి - ఎలా చేయాలో చేసేది నివృత్తి.

104. గాలి ఉన్నంతవరకే ఈ దేహమనే మేడలు, గాలిపోతే కూలిపోతాయీ మేడలు.

105. చేర్పు దొరకని జీవికి ఓదార్పులే మార్పులు. బాధల సుడిగుండాలలో బడినవారికి బాధలే ఓదార్పులు.

106. మన జీవితమే ఒకచదరంగం. అదిరణరంగంగా మారరాదు.

107. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో దారితప్పిన నడకలేగాని - గమ్యాన్ని జేర్చే గమనాలు కనిపించవు.

108. ప్రతివారూ విమర్శలను మాని పరామర్శలను పాటిస్తే - ప్రపంచం బాగుపడుతుంది.

109. స్వార్థము అనర్థాల నందిస్తుంది - త్యాగము పరమార్థాన్ని పంచుతుంది.

110. నిస్వార్థ జీవితమే - మన బ్రతుకుకు - పరమార్థ జీవితాన్నందిస్తుంది.

111. స్వార్థము వీగిపోతే, అహంకారం అణిగిపోతే - మమకారం మాయమైపోతుంది - అదే ఆరని వెలుగు చల్లారని అగ్ని.

112. డబ్బున్న వారంతా ధనవంతులుగారు. దానిని ఆర్తులకు అందించినవారే అనంత ఆస్తిపరులు.

113. మననము శ్రద్ధగా చేయుటచే - నిన్ను రక్షించునదే - మంత్ర దీక్ష.

114. ఆశలు పెంచుకొని పొందలేని సుఖాన్ని - తృప్తితో పొందవచ్చును.

115. కోరికలను పెంచుకున్నవాడు యాచకుడు కోరికలను తుంచుకున్నవాడు సాధకుడు.

116. మనం పలికే పలుకు తియ్యగా ఉండాలి - చూచే చూపులు చల్లగా ఉండాలి.

117. మంచికి పోయి వంచనకు గురికారాదు - మెత్తనివారినెత్తిన అందరూ ఎక్కి కూర్చుంటారు.

118. మంచివారికి గూడా వంచనలొస్తాయి - దుష్టులకు గూడా విజయాలొస్తాయి.

119. ముందున్న ముఖం తెల్లన వెనకున్న జుట్టు నల్లన - అట్లే, సుఖాల వెనుక కష్టాలుంటాయని తెలుసుకోవాలి.

120. ఆస్తిక ధర్మజీవనం - ఉత్తమం - నాస్తిక ధర్మజీవనం అధమం.

121. ఆస్తిక ధర్మాలు: 1 ఔదార్యం (వితరణ) 2. సంతుష్టి 3. విధేయత 4. శరణాగతి.

122. మనం శ్రమించినదానికి ఫలితంగా లభించిన దానితో తృప్తి పడాలి. (అసంతృప్తి అనర్థం).

123. అశాంతి - ఆవేదన - ఆందోళన - ఆక్రోధనలు చాలా మొండివ్యాధులు.

124. సుఖ, దుఃఖాలు అనేవి. మానవులందరిని సదా వీడని మొండిరోగాలు.

125. ప్రతి పని ఆశతోను, శ్రద్ధతోను, సౌశీల్యముతోను చేయుటవల్ల సత్ఫలితాలొస్తాయి.

126. గ్రంథాలను చదివితే వివిధ విజ్ఞాన విషయాలందుతాయి - వృధా కాలక్షేపం అనర్థాల నందిస్తుంది.

127. భావోద్రేకాలు పతన కారణాలు - సద్భావాలు సకల గుణసంపదలు.

128. సత్కర్మలను సర్వులు చేయ్యవచ్చు - దుష్కర్మలను దుష్టులే చేస్తారు.

129. నీలో నిక్షిప్తమై యున్న స్వశక్తిని - శక్తిహీనుల కందించుటే - నీ ధర్మం.

130. మానవ జన్మ పరమ పవిత్రమైనది గనుక నీవు పవిత్ర కార్యాలనే చెయ్యాలి.

131. తగిలించుకొనే భావం పోయి - ఒదిలించుకొనే భావం గలవారే సన్యాసానికి అర్హులు.

132. కష్టాలే కమనీయాలు - కష్టపడినవారికే సుఖానుభూతు లందుతాయి.

133. కష్టాలను కరచరణాల కందించు - మనస్సును మాత్రం మాధువునిపై నిలుపు.

134. పడినవాడు లేచుట సహజం - అట్లే పొరబడినవారు సరిదిద్దుకొనుట మంచిది.

135. భక్తితో భగవన్నామం చేస్తే - దుర్మార్గులను గూడా సన్మార్గములో నడిపిస్తుంది.

136. నీవు ఎప్పుడూ నిరాశావాదివై ఉండరాదు - భగవదైశ్వర్యం సదా వర్షిస్తూనే ఉంటుంది.

137. ప్రేమ విశ్వజననీయం, అది సునిశితమై, సువిశాలమై - ప్రపంచవ్యాప్తమై యున్నది.

138. ఇంటికోడలు అందరిని గౌరవించును గాని - భర్తకు మాత్రం హృదయ మప్పగించును.

139. అట్లే మనం గూడా అందరి దేవుళ్లకు మొక్క వచ్చును గాని - నీ యిష్ట దైవాన్నే నిష్ఠగా పూజించాలి.

140. వేళ్లు లేని చెట్లు నిలబడలేదు అట్లే పనిచేయని సోమరుల దేహాలు చిరకాలం నిలబడవు.

141. తన మనస్సును, నిగ్రహంతో జయించినవాడే - జగత్తును జయించగలడు.

142. సరళ స్వభావము సన్మార్గములోను - సమర స్వభావము దుర్మార్గములోను నడిపిస్తాయి.

143. కాఠిన్య హృదయాలు కరుణామయుని దరిజేరలేవు.

144. అజ్ఞాన ప్రభువులకు ఆశలే మంత్రులు - ఆశలు అడియాసలౌతాయి. ప్రభువులు పతనమైపోతారు.

145. ధర్మ స్థిరతయే స్థైర్యం - ఇంద్రియ నిగ్రహమే. ధైర్యము.

146. హితబుద్ధి - స్థిరబుద్ధి లేనివారికి - సన్నిహితులు గూడా దూరమౌతారు.

147. గతాన్ని గూర్చి అతిగా ఆలోచించేవారు - గమ్యాన్ని ఎప్పటికి చేరలేదు.

148. పిరికిపందలకు ఈలోకంలో అందేవి. పిసినారి బుద్ధులే గాని ప్రశాంత బుద్ధులు గావు.

149. ధర్మం ప్రగతిపధంలోను - అధర్మం పతన మార్గంలోను నడిపిస్తాయి.

150. పశ్చాత్తాపమే ప్రాయశ్చిత్తం - అదే ప్రగతి పదానికి సోపానం.

151. నిగ్రహం లేని ఇంద్రియాలను - విషయాలతో కలిపితే విషయాలు లంపటంలో ముంచుతాయి.

152. భారాన్ని మోసే వాడు భర్త - గృహాన్ని సరిదిద్దేది గృహిణి - గృహస్త ధర్మాలను పాటించేది ధర్మపత్ని.

153. ఇంటిని శుభ్రంగాను - వంటను భద్రంగాను - సంతానాన్ని సవ్యంగాను - భర్తను గౌరవంగాను అనుసరించేది పెంచేది అసలైన ఇల్లాలు.

154. తన అందాన్ని చూచి గర్వించే స్త్రీ తన హోదాను జూచి ఉప్పొంగే పురుషుడు పతన మౌతారు.

155. విశిష్టమైన గుణసంపద గల స్త్రీని అతిలోక సుందరి; అపురూప మంజరి - అసమాన కుంజరి అంటారు.

156. పతనాన్ని జూచి పరితపించకు - నీలోని వ్యసనాలను వీడి పతనాలను ప్రగతిగా మార్చుకో.

157. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో బాధలే బోధలు గాను. అశ్రువులే ఆచార్లుగాను గోచరించుచున్నవి.

158. కోపంలో నశించిన శక్తి - శాంతంలో చేకూరుతుంది. కామంతో కోల్పోయిన శక్తి ప్రేమలతో పెరుగుతుంది.

159. అర్థమనర్థమని ధర్మమే పరమార్థమని బోధించేదే హిందూ ధర్మం.

160. మామగారి ఆస్తిమీద - మక్కువ గల మహనీయులు మగువలను (భార్యలను) సుఖపెట్టలేదు.

161. మనిషిని సోమరితనము - ఏమరిపాటు ఎందుకూ పనికిరాకుండా చేస్తాయి.

162. మోహపరవశులైన వారికి స్త్రీల సురూపాలకు - కురూపాలకు తేడా తెలియదు.

163. నీకు అన్నీ మంచివే కావాలి గాని మంచి పనులు మాత్రం చెయ్యవు. మంచిపనులు చేసిన వారే మహనీయులౌతారు.

164. వక్రబుద్ధి గలవారు వాస్తవాన్ని వినలేరు. వారికి స్థవాలే గాని వాస్తవాలు రుచించవు.

165. మనం మాట్లాడే మాటలు పూసలు గ్రుచ్చినట్లుండాలి - చేతలు శాస్త్ర సమ్మతంగా ఉండాలి.

167. ఆశలు గాదు కావలసింది ఆశయాలు మాత్రం, అత్యాసలు చివరికి అడియాసలౌతాయి.

168. కర్మఫలం కళ్లల్లో కాపురముంటుంది. దేహబలం ధాతువుల్లో దాగుంటుంది.

169. చెప్పిన మాటలు చెయ్యకపోతే - చెడ్డ చేతిలో బడతావు - చెప్పిన సత్యాలు చేస్తూ పోతే - శాశ్వత సుఖాలందుతాయి.

170. అక్రమాలకు అలవడిన మనస్సు - అందరిని అనుమానిస్తుంది. సక్రమంగా చరించే మనస్సు సర్వులను ప్రేమిస్తుంది.

171. మంచిని అవధానంతో ఆచరించిన వారిది విజయం - అంతా నాకే తెలుసుననుకొన్నవారిది పరాజయం.

172. అర్థరహితంగా మాట్లాడుచూ వ్యర్థంగా జీవయాత్ర సాగించు వారే - రాక్షసులు.

173. వాస్తవాన్ని ఎరిగి - సశాస్త్రీయమైన సుఖజీవనం చేయువారే - దేవతలు.

174. ఇప్పటికే నీ జీవిత గమ్యం బహుదూరం సాగింది - నీ గమ్యం చేరువలోనే దాగుంది.

175. ఇప్పటికైనా ఒదిలించుకో ఒక్కొక్కదాన్ని - తగిలించుకొని ఉంటే తంటాలు తప్పవు.

176. నీవు పుడుతూ వెంట తెచ్చిందేమీ లేదు - పోయేటప్పుడు వెంట రాదు ఒక పుచ్చిన వక్కైన.

177. అయితే - నిన్ను వెంటాడేది ప్రారబ్ధ మొకటున్నది. అదే నిన్ను వీడని పెనుబంధం.

178. సంసారం మోయాలని మోజుగా ఉందా - అది నీ బడుగు దేహానికి బహుభారమౌతుంది.

179. కామ్యకర్మలు - నిన్ను బరువులై - బంధిస్తాయి - దానధర్మాలు నీ బరువులను ఒదిలిస్తాయి.

180. రావాలి నీలో త్యాగం చేరువై, పోవాలి, అహంకార - మమకారాలు దూరమై.

181. భోగభాగ్యాలు నిన్ను బలంగా బంధిస్తాయి - భక్తి మార్గాలు నీ గమ్యాన్ని చేరుస్తాయి.

182. ఐకమత్యమే బలం - కలిసి యుండుటే ధనం - దూరమగుటయే దుర్బలం.

183. సృష్టిలోని పాపాలను తిలకించకు - నీ దృష్టిలోని దోషాలను తొలగించుకో.

184. మనసు పవిత్రం చేయువాడే పవనుడు - పవనుని వల్ల ప్రాణశక్తు లందుతాయి.

185. నీ ఉన్నతిని జూచి ఊహలను పెంచి ప్రవర్తిస్తే - ఊహలు పెరిగే కొద్దీ ఉన్నది ఊడిపోతుంది. జాగ్రత్త!

186. రుచులపై అభిరుచులు గలవారే ఇంద్రియదాసులు. జిహ్వోపస్థ పరిత్యాగులే యోగులు.

187. సమరస్వభావం సంక్షోభమునందిస్తుంది - సరళ స్వభావము - సమస్యలను చక్కగా పరిష్కరిస్తుంది.

188. అధర్మాన్ని అందనివారు - అన్యాయాన్ని ముట్టనివారు - అకృత్యాలను చేయని వారూ మహాత్ములు.

189. ధర్మానికి దూరులు - అన్యాయానికి ఆప్తులు - అకృత్యాలకు మిత్రులు దురాత్ములు.

190. పరాక్రమవంతులు పలవరించరు - పిరికిపందలు ప్రగల్భాలు పలుకుతారు.

191. మంచి ముందుకు సాగాలంటే మహనీయులే కావాలి. పామరులు ప్రలోభులు, పాపులు పనికిరాదు.

192. వినాశకాలంలో మంచితనం మరుగైపోతుంది. చెడ్డను చేపట్టే ఘనులే - అధికమౌతారు.

193. అహంకారికి అజ్ఞానం ఆవరిస్తుంది. ప్రజ్ఞానం పతనమౌతుంది. ప్రమాదాలు చేరువౌతాయి.

194. దురుసుమాటలు గుండెలో గుచ్చుకొని బాధిస్తాయి. అందుకు ఆచి తూచి మాట్లాడాలి. అవాకులు చవాకులు వాగరాదు.

195. చెడు నారాధించేవాడు చేతగాని చవట - మంచిగా మనుగడ సాగించేవాడు మహామనీషి

196. ఆశావాదులే కార్యసాధకులు - నిరాశావాదులు అభివృద్ధిని అందుకోలేరు.

197. కాలం విలువలు తెలిసినవారు కార్యశూరులౌతారు - కాలగతిని కాననివారు కార్యసాధకులు కాలేరు.

198. మనకు కనిపించే సంసార సాగరంలో గూడా - కనుపించని కరుణామయుడుంటాడు.

199. ఉన్నవాడు అంటే ఉన్నదానిని తృప్తిగా అనుభవించినవాడు - లేనివాడు అంటే అనుభవించలేనివాడు.

200. అహంకారం అడుగంటిపోయినప్పుడే మనలో శాంతి సుఖాలు పరిపూర్ణత శరణాగతులుంటాయి.

201. పాఠ్యాంశాలు పాఠశాలలతోనే ముగుస్తాయి - చదువులు చచ్చేదాకా ఉంటాయి. (ప్రపంచమే పాఠశాల)

202. నీవు హృదయం విప్పి అడిగితే ప్రతిదీ అందించ బడుతుంది - ప్రయత్నిస్తే లభిస్తుంది - ఆచరిస్తే అందుతుంది.

203. కోటిజన్మలు ఎత్తటానికి ప్రవృత్తి మార్గమే ప్రధానము - నివృత్తి మార్గమే జన్మరాహిత్యం.

204. స్వార్థం కంటే నిస్స్వార్థమే గొప్పది - గాని దానిని ఆచరణలో పెట్టుట అతి కష్టం.

205. ప్రభుత్వం అవినీతికరమైతే - ప్రజలలో అవినీతి పెరిగిపోతుంది.

206. నీకవసరం లేనివి అతిగా కొంటే - అచిరకాలంలోనే అవుసరాలకు అమ్ముకోవలసి వస్తుంది.

207. వ్యక్తి గుణ, గణాలు తెలియకుండా అప్పుగాని - ఆశ్రయము గాని అభయం గాని ఇవ్వరాదు.

208. మేఘాలు, ఆకాశాన్ని మలిన పరచవు. అట్లే అజ్ఞానం ఆత్మను భంగపరచలేదు.

209. ఒక్క ఇంద్రియము అదుపు తప్పితేనే ప్రాణహాని - దశేంద్రియాలకు లోబడి చేసేదేముంటుంది.

210. అద్దం ముఖాన్ని చూపెడుతుంది. ఆశయం మనస్సును చూపెడుతుంది. చూచుకో అద్దాన్ని, తెలుసుకో మార్గాన్ని.

211. లోపాలు చేస్తే పాపాలందుతాయి. పాపాలు ఆ శాపాలుగా మారి పరితాపాల నందిస్తాయి.

212. ఆర్తులకు సేవలు చేస్తే అనంతుడందుతాడు. ఆస్తులకు సేవలు చేస్తే అతి లోభులౌతారు.

213. ఇంద్రియాలకు సేవలు చేస్తే ఇహం దొరుకుతుంది. ఇహం దూరమైతే పరం దొరుకుతుంది.

214. మతం అంటే విగ్రహాలను దర్శించుట గాదు. నిగ్రహాన్ని అందుకోవటం.

215. దేవుని దర్శించటం పూజించటం గాదు. అందరిలోను దైవదర్శనం పొందటం కావాలి.

216. ధర్మాన్ని పాటించినవారి - కష్టనష్టాలు కనుమరుగౌతాయి. ఆవేదనలు ఆనందాలుగా మారుతాయి. విషాదాలు వినోదాలౌతాయి. ప్రతికూలాలు అనుకూలాలౌతాయి.

217. అధర్మము మనకెప్పుడూ అండగా నిలవదు - దోషాలుంటే సంతోషాలుండవు.

218. సత్యమే నిత్యమై నీకండగా నిలుస్తుంది - అసత్య ప్రవర్తన నిమ్నధోగతికి చేరుస్తుంది.

219. మట్టికుండపై మమతలు లాంటివే మన దేహభ్రాంతులు. కుండలు పగులుట తథ్యం. దేహాలు నశించుట ఖాయం.

220. జీవుడు పాపాలకు నిచ్చెనలు వేస్తాడు గాని పుణ్యాలకు సోపానాలు కట్టడు.

221. మనస్సులు మాయా ప్రపంచంలో విహరిస్తే మమకారాలు మహోజ్జ్వలంగా ప్రకోపిస్తాయి.

222. కొండలు లాంటి కోరికలు తీరవు గాని - కోరలు చాచి కొంపలనంటించి ఉత్తర జన్మలకు ఉపయోగపడతాయి.

223. బాహ్యంలోని గాజుల సవ్వడులు - ఆంతర్యములోని మోజులను పెంచుతాయి.

224. యవ్వనంలో అహంకారమమకారాలు పెరిగి - అంధకార జీవితాల నందిస్తాయి.

225. "అభేద దర్శనంజ్ఞానం : పండితుని - పామరుని, కుక్కను - నక్కను సమదృష్టితో చూచుటయే జ్ఞానం.

226. "స్నానంమనోమలత్యాగం" స్నానమనగా మనస్సులో గల మాలిన్యాలను కడిగి వేయుట. .

227. "శౌచమింద్రియనిగ్రహం" శుచి (శుభ్రము), అనగా ఇంద్రియములను నిగ్రహించి స్వాధీన పరచుకొనుట.

228. "ధ్యానం, నిర్విషయం మనః" ధ్యానమనగా విషయాలను విసర్జించి - నిరంతరం నిర్విషయానందంలో నుండుట.

229. మోక్ష మనగా సమస్త బంధనాల నుండి విడివడుట (తగిలించుకున్నవి ఒదిలించు కొనుట)

230. అజ్ఞాన మంటే లేనిదానిని ఉన్నట్లు భ్రమించుట జ్ఞానమంటే ఉన్నదానిని ఉన్నట్లు చూచుట.

231. స్వర్గమంటే సుఖసంతోషంతో గడుపుట - నరకమంటే నానాబాధలననుభవించుట.

232. త్యాగమంటే జిహ్వోపస్థలను జయించుట (అశన - శిశినాలకు జయించుట).

233. శుచి (శుభ్రము) అంటే - ఇంద్రియాస్వాధీనము - వివిధ కోరికలను తగ్గించుకొనుట.

234. భోగం అంటే ఇంద్రియ లోలత్వంతో రోగాలను తగిలించుకొని తంటాలు బడుట.

235. దానం అంటే - తన సర్వస్వం ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో సమర్పించుకొనుట.

236. అసూయ అంటే మంచిగా చూడలేకపోవుట - ఈర్ష్య అంటే ఇతరుల ఉన్నతిని చూడలేకపోవుట.

237. కామం అంటే ఒళ్లు తెలియక కళ్లు మూసుకొని విచక్షణ లేకుండా ప్రవర్తించుట.

238. మోహం అంటే - మోక్షమార్గమునకు దూరమై వ్యామోహంతో వ్యవహరించుట.

239. "దేహోదేవాలయప్రోక్తః" మన దేహమే పవిత్ర దేవాలయంగా భావించి వ్యవహరించుట

240. "జీవోస్సనాతనః అన్ని జీవులు సనాతనములేగాన నశించేవి గావు అని తెలియుట.

241. బాల్యంలో కష్టపడి (రాళ్ళబాటలో నడచి) విద్య నేర్చుకుంటే. యవ్వనంలో జీవితం పూలబాటలో నడుస్తుంది.

242. మంచి మాటలకు మన్నన లందుతాయి. కాని మాటలకు కళంకాలు పుట్టుకొస్తాయి.

243. మనస్సు అనేకాలనందిస్తుంది - బుద్ధి వివేకాల నందిస్తుంది.

244. చెడుపలికేవారిని అమర్యాద సన్మానిస్తుంది - మంచి పలికేవారికి మర్యాదలందుతాయి.

245. ప్రియంగా పలికే చిలకకు పండుబెట్టిపెంచుతాం - కఠినంగా అరిచేకాకిని కర్ర బెట్టి తరిమేస్తాం -

246. ఇతరుల మెదడులకు మెరుగులు దిద్ది - చక్కగా పనిచేయించుకొనువారే "మేధావులు"

247. వివేకంతో గడిపే ఒక్కరోజు - మూర్ఖులు గడిపే జీవితకాలానికి సమానము -

248. సత్యం చెప్పులు తొడిగేలోపల, అసత్యం ప్రపంచమంతా తిరిగొస్తుంది.

249. పరిణామాన్ని ఆశించి అనురాగం ఉదయించదు - ఫలితాన్ని ఆశించి ప్రేమజనించదు.

250. ఆత్మ వంచన - అన్ని మోసాలకంటె గూడా అఘాతమైనది.

251. సాధకుడు సంసారంలో ఉండవచ్చుగాని - సాధకునిలో సంసారం ఉండరాదు. నీటిలో పడవ వుండవచ్చుగాని - పడవలో నీరుండరాదుగదా?

252. మనకందరికి వెలలు (ధరలు) తెలియవచ్చునుగాని - విలువలు తెలియవు.

253. అందం కంటిని ఆకట్టుకొంటుంది - హృదయం - సహృదయాన్ని దోచుకుంటుంది.

254. సారథిలో సమర్థత ఉంటే బండిబాగా నడుస్తుంది. ఇంద్రియాలు అదుపులో ఉంటే జీవిత గమనం బాగా సాగుతుంది.

255. కాలాన్ని అనుసరించి ముందుకు సాగుము. కాలమే నీకర్తవ్యాన్ని బోధిస్తుంది.

256. నీవు ఎంతెంత పంచిపెట్టినా తరగనిది - పెరిగేది - మంచి ఒక్కటే.

257. కర్మలందించేది, జ్ఞానమందించేది - చివరికి మృత్యువు నందించేది ముక్తి ఒక్కటే

258. కొందరి ఆకారాలు, వికారాలుగా కనిపించినా బుద్ధిమాత్రం సూరేకారంలా ఉంటుంది.

259. జ్ఞానము కన్నువంటిది - ధర్మము కాళ్లవంటిది ఇవి రెండూలేనివాడు గ్రుడ్డి కుంటివాడుకాగలడు.

260. ధనం, కులం, విద్య, ఉత్తములకు ఉన్నతి నందిస్తాయి.

261. పొరపాట్ల వల్ల అగచాట్లున్నాయి. అగచాట్లు అనర్థాల నందిస్తాయి.

262. కోపంలో నిజం దాగదు. పరితాపంతో పాపాలు పారిపోతాయి.

263. నీవు తినే ఆహారాన్ని బట్టి నీ మనోగతులు నడుస్తాయి. గనుక సాత్త్వికాహారం తింటూ సరళంగా నడిచిపో.

264. తినటం నేర్చుకొన్నవారికి రోగాలు రావు - మాట్లాడటం నేర్చుకున్నవారికి పోట్లాటలు రావు.

265. మంచివంశంతో బాంధవ్యం - పండితులతో - సహచర్యం - జ్ఞాతివంశంతో ఐకమత్యం గలవారికి ఆపదలు రావు.

266. అదృష్టాన్ని ఆశించేవారు సంసారులు - అజ్ఞానాన్ని ద్వేషించేవారు సంస్కారులు.

267. బుద్ధిని వికసింపజేసేది ఏకాగ్రత - బుద్ధిని నీరశింపజేసేది అనేకాగ్రత.

268. పవిత్రభావాలుంటే బుద్ధి వికసిస్తుంది - అహంకార మమకారాలుంటే బుద్ధి బుగ్గైపోతుంది.

269. నిగ్రహం గలవారికి - ఆగ్రహం దూరమౌతుంది. మనోనిగ్రహం చేరువౌతుంది.

270. అన్ని శక్తులను మన కందించేది ఆదిశక్తి - అందుకొని అనుభవించేది మనోశక్తి.

271. మనస్సును తుంచితే - మహనీయులౌతారు. మనస్సును పెంచితే - మాయలోబడతారు.

272. మనకు మతులే తెలుస్తాయి గాని - మతుల గతులెలా ఉంటాయో మాత్రం తెలియదు.

273. వేదాంతవిద్య వేషభాషలకు గాదు - వెలుగు నందించి - ఆవేదనలను తొలగించుటకు.

274. ఆవును దూడ వెంబడించినట్లు కర్మఫలం కర్తలమైన మన వెంటబడుతూ ఉంటుంది.

275. మనిషిగా పుట్టిన ప్రతివాడు - మంచిపని ఏది చేశాము, ఎంత చేశాము అని విచారించుకోవాలి.

276. మాటలు గడుసుగా ఉన్న మనస్సు మాత్రం సొగసుగా ధర్మపథంలో ఉండాలి.

277. స్వామీ నేను పాపాల పుట్టను దోషాల కట్టను మోసాల గుట్టను మోహాల బుట్టను నన్ను రక్షిస్తావో, శిక్షిస్తావో చూచుకో..

278. మనం విదియనాడు పరులను బాధిస్తే - తదియనాడు మనం బాధలు పడక తప్పదు.

279. కల్లలాడి కైవల్యాన్ని బొందలేము - డబ్బు పెట్టి ధర్మాన్ని కొనలేము.

280. చేసిన పనులే - చూచిన రుచులే - మన బ్రతుకంతా వెంటబడతాయి.

281. తప్పు చేసిందెప్పుడో - ముప్పు వచ్చిందిప్పుడు - ఆపదలు చెప్పిరావు.

282. అందచందాలు అనిత్యాలు - ఉన్నట్లుండి పోతాయి. నిత్యాలు ఆత్మానందాలొక్కటే.

283. అనిత్యాల వెంట అనర్థాల వెంటడితే - అనేకావస్థలు వెంటబడతాయి.

284. నీవు చెడు చేయకపోతే చాలు - మంచి చేసినంత మహనీయుడవౌతావు.

285. నిన్ను బాధల వైపు నడిపేది ఆవేశం - నిన్ను బాధలలో ముంచేది. ఆక్రోశం.

286. సన్మానాలను జూచి సంతసించనివాడు, అవమానాలకు ఆవేదన పడనివాడే సంస్కారి.

287. కార్యశూరునికి తీరుబాటుండదు - సోమరిపోతులకు తోచుబాటుండదు.

288. సంతృప్తికి మించిన సంతోషం - సంయోగానికి మించిన సంతృప్తి మరిలేవు.

289. పాపంతో బహుకాలం బ్రతికే కంటే - కీర్తితో క్షణకాలం బ్రతికినా చాలు.

290. మానసిక ఏకాగ్రతయే ఉత్తమ సుగుణం - చిత్తచాంచల్యం అధమ దుర్గుణం.

291. మర్యాదకు మించిన మహాభాగ్యం - అణకువకు మించిన ఆత్మగౌరవం మరిలేవు.

292. వృత్తితో నీ మనస్సును లగ్నం చేస్తే - నివృత్తి మార్గం నిన్ను వెంటాడుతుంది.

293. నోటి గుండా తినే మృతాహారాలు - నోటితో పలికే అబద్ధాలు మనిషిని మట్టిపాలు చేస్తాయి.

294. దృష్టిని సృష్టి వైపుకు - మరల్చగలిగితే అనంత విశ్వ శక్తులంతుబడతాయి.

295. అప్రయత్నంగా అన్ని పనులు కలిసిరావు. పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తే ప్రతి పని సాధ్యమౌతుంది.

296. నీవు కోరినవి సాధించి పొందుట విజయం పొందిన వాటితో ఆనందించుట విభవం.

297. మనోజయమే మానవుని విజయం - మనోగతమే మానవ పతనం.

298. బహుకాలం బ్రతకటం గొప్ప గాదు - సాధించిన సత్కార్యాలు ముఖ్యం.

299. గతించిన కాలం - పెదవి దాటిన మాట - జరిగిపోయిన వయస్సు తిరిగిరావు.

300. కోటి జన్మలు ఎత్తటానికి ప్రవృత్తి మార్గాలే ప్రధానాలు. మానవజన్మల రాహిత్యానికి నివృత్తి మార్గాలే సోపానాలు.



